ГОТОВИМ В МИКРОВОЛНОВОЙ ПЕЧИ

- Микроволновые печи и посуда для них
- Различные режимы приготовления блюд
- Кулинарные рецепты

Домашняя библиотека

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

В этой книге, кроме рецептов блюд и рекомендаций по их приготовлению в микроволновой печи, будет дана и краткая информация по воздействию питательных и биологически активных веществ потребляемой пищи на организм человека и его функции.

Наша пища состоит из питательных веществ, которые можно условно разделить на несколько групп:

1. Белки – строительный материал для клеток и тканей;
2. Углеводы и жиры – энергетический материал для жизнедеятельности организма;
3. Витамины, минеральные соли и микроэлементы – регуляторы жизнедеятельности человека.

Правильно и разнообразно питаясь, человек поддерживает определенное равновесие в огромном количестве происходящих процессов в организме, а также необходимый кислотно – щелочной баланс.

- Готовим в микроволновой печи
  - Введение
  - Раздел 1
    -
    - Посуда для микроволновой печи
  - Раздел 2
    -
    - Уход за микроволновой печью
    - Предостережения при пользовании печью
    - Мясная кулинария в свч-печах
    - Особенности приготовления в режимах «гриль»
  - Раздел 3
    - Говядина
      -
      - Гуляш по-венгерски
      - Котлеты быстрые
      - Ромштекс
      - Говядина, тушеная в пиве
      - Антрекот с шампиньонами
      - Говядина, тушеная в сметане
      - Мясной рулет
      - Фрикадельки скандинавские
      - Бефстроганов
      - Говядина по-матросски

- Азу
- Говядина по-белорусски
- Солянка мясная
- Котлеты мясные с шампиньонами
- Запеканка мясная
- Мясо рубленое с овощами
- Перец болгарский с мясом
- Ростбиф
- Говядина жареная
- Гуляш говяжий

- Говядина в режиме «гриль»
  - Жареные котлеты
  - Гамбургер
  - Бифштекс жареный
  - Бифштекс «в одеяле»
  - Отбивные жареные

- Раздел 4
  - Блюда из печени
    -
    - Бефстроганов из печени
    - Печень с шампиньонами
    - Печень с яблоками
    - Котлеты печеночные
    - Печень в красном вине
  - Блюда из почек
    -
    - Почки с шампиньонами в красном вине
    - Почки пикантные
    - Почки, тушеные в сметане
- Раздел 5
  - Баранина
    -
    - Люля-кебаб
    - Баранина с рисом
    - Баранина в маринаде
    - Баранина, тушеная с овощами
    - Баранина с баклажанами
    - Баранина с картофелем
    - Баранина, тушеная в вине
    - Баранина с помидорами
    - Шашлык из молодой баранины
    - Котлеты бараньи
  - Режим «микроволны + конвекция»
    - Баранина с зеленью

- Баранина, фаршированная рисом
- Режим «гриль»
  - Бараньи ребрышки
  - Бараньи отбивные с корочкой
- Раздел 6
  - Свинина мясная
    -
    - Ребрышки свиные в пиве
    - Свиные отбивные с черносливом
    - Гуляш свиной
    - Свинина в сливочном соусе
    - Свинина по-белорусски
    - Свинина пикантная
    - Свинина, жаренная с яйцами
    - Свиная запеканка
  - Режим «микроволны + конвекция» свинина жареная
    -
    - Свинина по-французски
  - РЕЖИМ «ГРИЛЬ»
    - Свиные отбивные хрустящие
    - Свиные отбивные пикантные
- Раздел 7
  - Блюда из птицы
    -
    - Рагу куриное
    - Гуляш куриный
    - Цыпленок, тушеный в сметане
    - Куриные окорочка в томатном соусе
    - Окорочка куриные под майонезом
    - Куриные грудки с яблоками
    - Паштет из куриной печени
    - Цыпленок, тушеный в вине
    - Индейка с помидорами
    - Индейка в лимонно – сметанном соусе
    - Котлеты куриные
  - Режим «микроволны + конвекция»
    - Курица в тесте
    - Курица, запеченная с шампиньонами
    - Куриные ножки в сметане
    - Курица, запеченая с рисом
    - Индейка, жареная с орехами
    - Индейка, жареная в горчично-лимонном соусе

- Котлеты диетические
- Куриная запеканка
- РЕЖИМ «ГРИЛЬ»
  - Куриные окорочка – гриль
  - Куры – гриль
- Режим «микроволны + конвекция» для водоплавающих птиц

- Раздел 8
  - Рыба
    -
    - Рыба в пиве
    - Рыба, запеченная с овощами
    - Карп, запеченный в яйце
    - Окунь в сметане
    - Котлеты тресковые
    - Рыба с томатами
    - Скумбрия, запеченная с луком
    - Судак запеченный
    - Рыба, тушеная с шампиньонами
    - Сардины, тушеные с чесноком
    - Камбала с овощами
    - Лосось жареный
    - Лосось, запеченный под майонезным соусом
    - Осетрина с лимоном
    - Треска в молоке
    - Тефтели рыбные в томатном соусе
    - Рыба в кляре
    - Рыбная запеканка со шпинатом
    - Судак, запеченный в гриле
  - Тельное из трески
    -
    - Форель тушеная
    - Минтай, запеченный с овощами
    - Ледяная с лимоном
    - Тефтели рыбные в сметанном соусе
    - Окунь со свеклой
    - Пикша с помидорами
    - Камбала с морковью и сыром
    - Карасики с яблоками
    - Скумбрия с зеленью
  - Блюда из морских беспозвоночных
    -
    - Креветки в белом вине

- Креветки с чесноком и зеленью
- Крабыв майонезе
- Креветки в сливочном соусе

- Раздел 9
  - Маринады
    -
    - Маринад красный
    - Маринад масляный
    - Маринад «Перцовка»
    - Маринад белый
    - Маринад морской
  - Соусы
    -
    - Соус белый
    - Соус красный
    - Соус коричневый
    - Соус «Бешамель»
    - Соус молочный
    - Соус сырный
    - Соус горчичный
    - Соус грибной
    - Соус томатный
  - Соусы из хрена
    -
    - Соус из хрена со сметаной
    - Соус из хрена с помидорами
    - Соус крабовый
    - Соус «Ткемали»
  - Соус из орехов с чесноком
  - Соус витаминный
- Раздел 10
  - Каши
    -
    - Крупа гречневая
    - Каша гречневая рассыпчатая
    - Каша гречневая с шампиньонами
    - Запеканка гречневая
    - Крупа овсяная
    - Каша овсяная на молоке
    - Каша геркулесовая
    - Каша геркулесовая с изюмом
    - Каша геркулесовая с сухофруктами
  - Каша из пшенной крупы
    -

- Каша пшенная рассыпчатая
- Каша пшенная с овощами
- Каша пшенная молочная
- Каша пшенная с тыквой
- Каша пшенная с творогом

- Каши из пшеничной крупы (манные каши)
  -
  - Каша манная молочная
  - Каша манная с курагой
  - КАШИ ИЗ КУКУРУЗНОЙ КРУПЫ
  - Каша кукурузная (мамалыга)
  - Каша кукурузная с томатами
- Каши из рисовой крупы
  -
  - Рис отварной
  - Рис на бульоне
  - Каша рисовая с курагой
  - Каша рисовая молочная
  - Рис с брынзой
  - Каша рисовая с овощами
  - Запеканка рисовая с ягодами
  - Рис с творогом
- Пловы
  -
  - Плов по-узбекски
  - Плов чесночный
  - Плов с шампиньонами
  - Плов с изюмом и курагой
  - Плов по-турецки
  - Плов по-бразильски
  - Плов со свининой и грибами

○ Раздел 11
-
- Макароны отварные
- Макароны с сыром
- Макароны по-флотски
- Макароны с творогом и яблоками
- Макароны с сухофруктами
- Макароны с брынзой
- Макароны с овощами

○ Раздел 12
-
- Блюда из картофеля
  -

- Картофель печеный
- Картофель отварной
- Картофельное пюре
- Картофель со сметаной
- Картофель с луком и сыром
- Картофель с луком и салом
- Картофель с чесноком
- Запеканка картофельная с кабачками
- Картофель с яйцами
- Картофель с паприкой
- Картофель с мясом
- Картофель с грибами
- Картофель по-кавказски
- Запеканка картофельная
- Картофель с грудинкой в томате

- Блюда из капусты
  -
    - Капуста в сметане
    - Капуста в томатном соусе
    - Капуста белокочанная с апельсинами
    - Квашеная капуста, тушеная с луком
    - Солянка капустная
    - Голубцы овощные
    - Капуста цветная, тушеная в сметане
    - Капуста цветная с горчицей
    - Капуста цветная с сыром
    - Цветная капуста в томате
    - Цветная капуста, запеченая в гриле
    - Капуста краснокочанная, тушеная с яблоками
    - Капуста краснокочанная в вине
    - Капуста кольраби с сыром
- Блюда из помидоров
  -
    - Помидоры с чесноком
    - Помидоры, фаршированные сыром и яйцами
    - Помидоры, запеченые с брынзой
    - Помидоры, фаршированные лисичками
- Блюда из моркови
  -
    - Морковь, тушеная в молоке
    - Морковь с медом
    - Морковь, тушеная в сметане

- Морковь с орехами и черносливом
- Блюда из баклажанов
  -
  - Икра баклажанная
  - Баклажаны с чесноком
  - Баклажаны с брынзой
  - Баклажаны с мясом
  - Баклажаны с морковью в сметане
- Блюда из кабачков
  -
  - Кабачки в лимонном соке
  - Кабачки с помидорами
  - Икра кабачковая
  - Кабачки с лисичками
  - Кабачки, тушеные в сливках
  - Кабачки с сыром
  - Кабачок с томатами
  - Кабачки, запеченные с ветчинной
  - Кабачки с мясом
  - Кабачки в йогурте
- Блюда из сладкого перца
  -
  - Перец, фаршированный овощами
  - Перец, фаршированный мясом
  - Перец с томатами и сыром
- Блюда из тыквы
  -
  - Тыква с беконом
  - Тыква, тушеная в молоке
  - Тыква, тушеная с луком
- Блюда из свеклы
  -
  - Свекла, запеченная в сливках
  - Свекла под майонезом
  - Свекла в сметане
- Блюда из лука
  -
  - Лук репчатый, запеченный
  - Лук репчатый, запеченный с яйцами
- Блюда из шпината
  -
  - Шпинат, тушеный в сметане
  - Шпинат, тушеный с ветчиной
  - Шпинат, запеченный с яйцами

- Раздел 13
  -
  - Шампиньоны тушеные
  - Шампиньоны, тушеные в сметане
  - Шампиньоны с сыром
  - Шампиньоны, тушеные в сливках
  - Грибы с чесноком
  - Запеканка грибная
  - Грибы с ветчиной
  - Грибы с гречневой кашей
  - Грибы с рисом
  - Запеканка грибная со шпинатом
  - Шампиньоны с треской
- Раздел 14
  -
  - Оладьи
  - Оладьи с кабачками
  - Блинчики
  - Блинчики с творогом
  - Хачапури
  - Лепешка тыквенная
  - Хрустящие булочки
  - Булочки медовые с абрикосами
  - Пицца слоеная
  - Пицца дрожжевая
  - Пирог гороховый
  - Пирог с рыбой
  - Пирог с курицей
  - Пирог с грибами
  - Пирог творожный с лимоном
  - Пирог яблочный
  - Пирог клубничный
  - Пирог яблочно-черничный
  - Пирог с помидорами
  - Пирог морковный
  - Пирог ореховый
  - Пирог медовый
  - Пирог яблочный открытый
  - Пирог тминный
  - Пирог кофейный
  - Пирожки с миндалем
  - Пирожки с капустой
  - Кекс фруктовый
  - Кекс сырный

- Ромовая баба
- Кекс банановый
- Кекс абрикосовый
- Печенье апельсиновое
- Печенье со сгущенным молоком
- Печенье сырное
- Бисквит с корицей
- Бисквит ореховый
- Бисквит с какао
- Пирожное лимонное
- Пирожное с малиной
- Пирожное абрикосовое
- Торт кокосовый
- Торт шоколадный
- Торт ананасный
- Торт апельсиновый творожный
- Торт черничный

○ Раздел 15

-
- Пудинг творожный
- Пудинг яблочный
- Пудинг хлебный
- Пудинг ароматный
- Пудинг шоколадный
- Пудинг рисовый
- Пудинг фруктовый
- Яблоки запеченные
- Груши запеченные
- Сливы запеченные
- Бананы запеченные
- Бананы с медом
- Малиновый десерт
- Клубничный десерт
- Апельсиновый десерт
- Сливы с ромом
- Абрикосовый десерт
- Мусс вишневый
- Мусс клубничный
- Мусс шоколадный
- Крем лимонный
- Крем яично-сливочный
- Суфле из персиков

○ Раздел 16

-

- Малиновый джем
- Джем из крыжовника
- Джем из черной смородины
- Джем вишневый
- Джем абрикосовый
- Варенье земляничное
- Джем яблочный

○ Раздел 17

-
- Бутерброды с ветчиной и помидорами
- Бутерброды с сыром
- Бутерброды с сыром и помидором
- Бутерброды с сыром острые
- Бутерброды со шпротами и зеленью
- Бутерброды с рыбой
- Бутерброды с сардинами и луком
- Бутерброды с сайрой
- Бутерброды с крабовым мясом
- Бутерброды с печенью трески
- Бутерброды с горбушей
- Бутерброды с килькой
- Бутерброды с шампиньонами
- Бутерброды с курицей
- Бутерброды с паштетом
- Бутерброды с грудинкой и соленым огурцом
- Бутерброды с мясом и соленым огурцом
- Бутерброды с яйцом и брынзой
- Бутерброды с яйцом и соленым огурцом
- Бутерброды с брынзой и помидорами
- Бутерброды с помидором и чесноком
- Бутерброды с окороком и лимоном
- Бутерброды с ветчиной
- Бутерброды с салом
- Бутерброды с брынзой острые
- Бутерброды с творогом
- Бутерброды с овощами
- Бутерброды с тушеной свининой
- Бутерброды с морковью
- Бутерброды с луком
- Бутерброды с мясным фаршем
- Бутерброды с мясным фаршем острые
- Булочки сладкие
- Бутерброды с грушами
- Бутерброды с бананами

- Бутерброды с яблоком
- Гамбургер
- Французская булка с начинкой
- Приготовление хрустящих сухариков
- Сушка трав

○ Раздел 18

-
- Супы
  - Суп крупяной
  - Суп – харчо
  - Суп гороховый с бараниной
  - Суп-солянка
  - Суп с копченым свиным салом
  - Суп с фасолью и грудинкой
  - Суп чечевичный с беконом
  - Суп с фрикадельками
  - Суп крестьянский
  - Суп кавказский
  - Суп с зеленой фасолью
  - Суп с телятиной
  - Суп из тыквы
  - Суп рисовый с индейкой
  - Суп куриный с вермишелью
  - Суп куриный с овощами
  - Суп прибалтийский
  - Суп куриный с шампиньонами
  - Суп рыбный с вином
  - Суп рыбный с грибами
  - Суп из судака
  - Уха осетровая
  - Суп крабовый
  - Суп креветочный
- Супы овощные
  - Суп луковый
  - Суп чесночно-луковый
  - Суп луковый со шпинатом
  - Суп из латука
  - Суп морковный с луком-пореем
  - Суп из шампиньонов
  - Суп рисовый с яйцами
  - Щи с грибами
  - Щи с кабачками
  - Щи зеленые
  - Суп из помидоров

- Борщ
- Суп с черемшой
- Суп из красной чечевицы
- Суп из проросшей пшеницы

- Супы молочные
  - Суп молочный овощной
  - Суп с морковью и тыквой
  - Суп молочный с вермишелью
  - Суп молочный гречневый
  - Суп молочный луковый
- СУПЫ ХОЛОДНЫЕ
  - Суп из простокваши со свеклой
  - Суп холодный сырный
  - Суп кефирно – огуречный

- Раздел 19
  -
  - Яичница
  - Яичница с луком и салом
  - Яичница с помидорами
  - Яичница с овощами и чесноком
  - Омлет с морковью
  - Омлет с ветчиной
  - Яичница с цветной капустой
  - Омлет с зеленым горошком и кукурузой

Готовим в микроволновой печи
Автор-составитель: Калугина Л.А. при участии Кожемякина Р.Н

Введение

Основа жизни – питание. Потребляя пищу, человек получает для своего организма питательные вещества, а чтобы дошли они в наиболее полном объеме, питание должно быть разнообразным и что самое главное – умеренным, т. е. без напряжения своих пищеварительных органов принять для себя максимальное количество необходимых веществ для поддержания здоровья, активности и долголетия. Пища оказывает влияние не только на органы и функции тела, но и в довольно значительной степени на наше мышление. Наш мозг тоже должен получать необходимые вещества для своих клеток. Люди заболевают и стареют от недостатка витаминов, минералов и других биологически активных компонентов, сами того не подозревая. Питание является особым, наиболее важным фактором и в предупреждении и лечении многих хронических заболеваний, повышении сопротивляемости организма к бактериям и вирусам и другим неблагоприятным воздействиям окружающей среды.

Растительная пища, особенно сырые овощи и фрукты – очень мощный источник многих важных для организма веществ. Необходимо приучить себя к ежедневному употреблению свежеприготовленных салатов из сырых овощей и фруктов перед завтраком, обедом и ужином. Большое количество витаминов и минералов в салатах легко усваиваются и обеспечивают наиболее полное восприятие термически обработанных блюд. Сырые салаты содержат и другие ценные компоненты – клетчатку или натуральные волокна и пектины, являющиеся сорбентами. Кроме того, микроорганизмы толстого кишечника человека потребляют клетчатку и выделяют дополнительное количество энергии и вещества, являющиеся составной часть иммунитета и защищающие организм от рака и инфекций. Клетчатка и пектины обеспечивают также хорошую моторику желудочно-кишечного тракта в течение всего дня, выводят из организма шлаки и токсины, обеспечивая очищение органов пищеварения.

Для сохранения своего здоровья человеку необходимо питаться натуральными продуктами, тогда никакие искусственные витамины и минеральные добавки организму не понадобятся. Применение искусственных поливитаминных препаратов обосновано только при наличии каких – либо заболеваний, связанных с недостатком витаминов и микроэлементов, в противном случае эти добавки будут блокировать путь к правильному питанию.

Желательно полностью исключить из своего рациона

рафинированные и консервированные продукты, полуфабрикаты, колбасы, торты, пирожные промышленного производства – это мертвые продукты, лишенные всех биологически активных компонентов. Для обеспечения их длительного хранения, приятного внешнего вида и хорошего вкуса промышленность использует большое количество опасных химических веществ в виде консервантов, ароматизаторов, красителей, подсластителей и т. д., которые ослабляют органы чувств, приводят к потере чувствительности к натуральной, сбалансированной пище, богатой биологически активными веществами, прерывают пищевую связь человека с окружающим миром.

Древнее изречение гласит: человек состоит из того, что и как он ест. Биоэнергетиками установлена тесная связь между тем, что и как мы едим и тем состоянием, в котором мы находимся. Наша пища воздействует на организм не только питательными веществами, нои своей энергетикой и информацией, поэтому самой полезной для человека будет та пища, которая произведена из растений и животных, выросших в том же регионе, где родился и проживает человек. Заморские продукты не принесут много пользы, а навредить могут.

Питать надо не только физическое тело, но и свои невидимые тонкие тела: астральное тело – вместилище энергии чувств, ментальное тело – вместилище энергии разума.

Восточные традиции предписывают святое отношение к еде; не спеша и длительно пережевывая пищу, человек сосредотачивается на вкусе еды как божественном даре, тем самым он забирает эфирные составляющие продукта и подпитывает свои тонкие тела.

Стой же целью укрепления невидимых тел христианская религия рекомендует читать благодарственные молитвы до и после каждого приема пищи.

Приготовление и прием пищи во время просмотра телепередач (особенно несущих негативную информацию), а также споры и ссоры за столом – все это отрицательно влияет на процесс пищеварения, а в конечном итоге и на здоровье.

В этой книге, кроме рецептов блюд и рекомендаций по их приготовлению в микроволновой печи, будет дана и краткая информация по воздействию питательных и биологически активных веществ потребляемой пищи на организм человека и его функции.

Наша пища состоит из питательных веществ, которые можно условно разделить на несколько групп:

1. Белки – строительный материал для клеток и тканей;
2. Углеводы и жиры – энергетический материал для

жизнедеятельности организма;

3. Витамины, минеральные соли и микроэлементы – регуляторы жизнедеятельности человека.

Правильно и разнообразно питаясь, человек поддерживает определенное равновесие в огромном количестве происходящих процессов в организме, а также необходимый кислотно – щелочной баланс.

Раздел 1
О микроволновых печах и посуде для них

С незапамятных времен люди научились готовить пищу на огне. В первобытно – общинном строе поджаривали добытое мясо на костре. По мере развития цивилизации появились печи: сначала из природного материала – глины, камня, затем из кирпича, чугуна и металла, которые топились дровами, каменным углем, жидким топливом. Это был довольно трудоемкий процесс.

С развитием газовой промышленности и газификацией городов и населенных пунктов в домах появились газовые плиты и духовые шкафы, что привело к значительной экономии времени домашних хозяек и профессиональных поваров. Однако эти печи обладали существенным недостатком – выделяли в окружающую среду продукты горения – угарный газ, копоть, дым. Долго находиться у такой плиты было небезопасно.

Электрификация породила более экологически чистые электрические плиты, всевозможные грили, тостеры, электрошашлычницы, фритюрницы.

Во всех случаях нагревание пищи происходит за счет выделения тепла, полученного при сгорании топлива или же нагревания электроэлементов. Полученное тепло конвекционно передается посуде, в которой готовится блюдо, от посуды тепло передается непосредственно пище. Одновременно нагревается окружающая среда. Электрические плиты медленно нагреваются и медленно охлаждаются, поэтому до 70 % тепла теряется в окружающем пространстве, что экономически невыгодно, учитывая современные тарифы на электроэнергию.

Более усовершенствованным продуктом современности являются микроволновые (СВЧ) печи. В них работу по нагреву выполняют сверхвысокочастотные магнитные волны. Высвобожденная энергия микроволн позволяет готовить пищу без изменения ее цвета и формы. Принципиальное отличие микроволнового нагревания от классического состоит в том, что микроволны проникают в толщу продукта и вызывают соответствующую вибрацию молекул воды, жира и сахара с выделением большого количества тепла **(рис. 1)**. Поэтому нагревание происходит мгновенно с момента включения печи и также мгновенно прекращается с выключением печи. При этом процесс приготовления пищи происходит в несколько раз быстрее

чем обычным способом. Именно в этом огромное преимущество микроволновых печей – сокращается время приготовления и экономится электроэнергия.

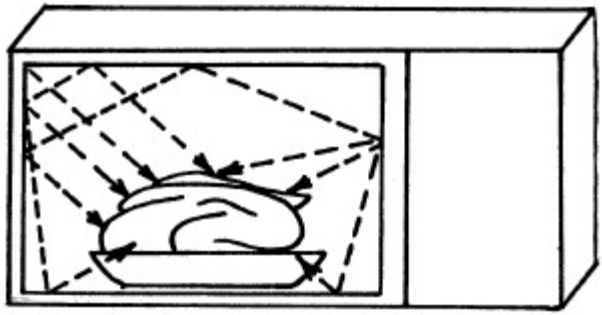

Рис. 1. Работа микроволн в СВЧ-печи

Печью могут пользоваться и дети школьного возраста: можно быстро разогреть приготовленную пищу, приготовить себе горячие бутерброды. Подойдут такие печи и одиноким людям, не обременяющим себя кулинарными заботами.

В развитых странах, по статистическим данным, более 3/4 семей имеют микроволновые печи. В России с каждым годом увеличиваются продажи микроволновок, особенно в Москве. К сожалению, в большинстве регионов процесс идет не столь быстро, по всей вероятности доходы российских граждан сдерживают темпы роста продаж. Но, несмотря на это, печи СВЧ постепенно занимают достойное место и в российских семьях.

Рынок микроволновых печей довольно разнообразен, начиная от самых простых моделей до сложных, комбинированных с комплексным использованием микроволн, конвекции и гриля. Самые покупаемые – печи относительно простой конструкции с объемом камеры 20–28 литров являются оптимальными для небольшой семьи **(рис. 2).**

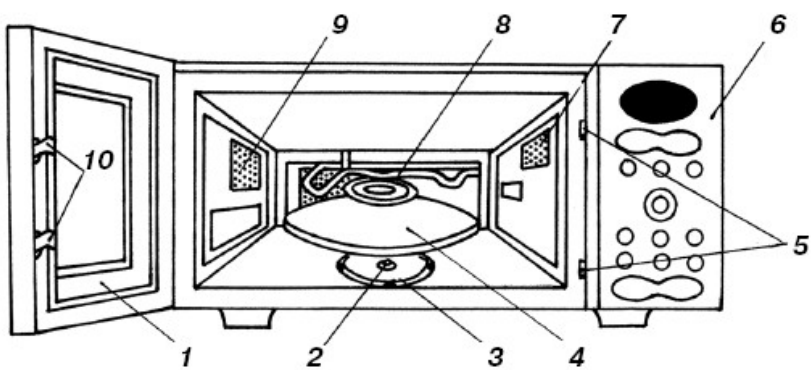

Рис. 2. Микроволновая печь Samsung C100R/C100BR:

1 – дверца; 2 – муфта; 3 – роликовая подставка; 4 – вращающийся поднос; 5 – блокировочные контакты; 6 – панель управления; 7 – освещение; 8 – нагревательный элемент гриля; 9 – вентиляционные отверстия; 10 – защелки дверцы

Если Вы планируете использовать СВЧ печь для размораживания продуктов, разогревания готовой пищи и приготовления несложных блюд – режима микроволн будет вполне достаточно. Для приготовления выпечки, мясных блюд и курицы с аппетитной корочкой потребуется печь с режимом микроволн и конвекции, а также микроволн и гриля.

Современные печи оснащены электронной памятью. Если Вы часто готовите или разогреваете одни и те же блюда, то можно сохранить в памяти печи время приготовления и уровень мощности, чтобы не пришлось устанавливать их вновь каждый раз.

Таким образом, в дальнейшем нажатием одной кнопки запускается программа разогревания или приготовления пищи.

Одна из главных характеристик микроволновых печей – мощность. На рынке представлены печи с уровнем мощности от 500 до 1100 Вт, где установка мощности аналогична установке температуры в обычной печи. Функция ” Уровень мощности” позволяет выбрать количество рассеиваемой микроволновой энергии и задать время, необходимое для приготовления или разогревания данного блюда. Если выбирают более высокий уровень мощности, то время приготовления должно быть уменьшено и наоборот. Все режимы устанавливаются на панели управления **(рис. 3)**.

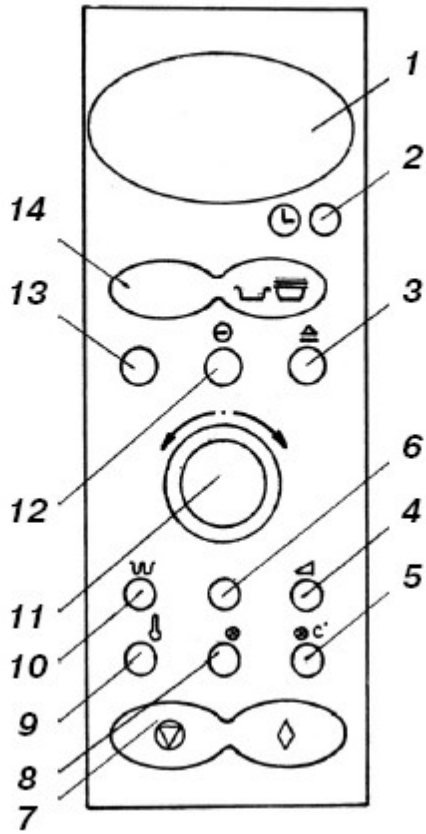

Рис. 3. Панель управления Samsung (C100R/C100BR):

1 – дисплей; 2 – установка времени; 3 – корректировка времени; 4 – выбор уровня мощности; 5 – выбор температуры; 6 – режим «микроволны + гриль»; 7 – «стоп/отмена»; 8 – «микровалны + горячий воздух»; 9 – предварительный прогрев; 10 – «гриль»; И – выбор веса порции и рецепта; 12 – выбор функции приготовления; 13 – время выдержки; 14 – режим автоматического размораживания

Необходимо помнить, что после выключения печи процесс приготовления и разогревания продолжается еще несколько минут. Поэтому в некоторых моделях печей существует таймер выдержки – когда время выдержки (после отключения микроволн) закончится, печь подает сигнал.

В печах с функцией комбинирования микроволн и конвекции можно готовить жареное мясо и птицу, блюда из яиц и сыра, а также пироги, торты, запеканки, жареные овощи. На задней стенке внутренней камеры печи находится нагревательная

спираль и вентилятор. Циркулирующий с большой скоростью горячий воздух равномерно проникает в приготовляемый продукт, образуя подрумяненную корочку. С помощью этой функции при небольшой мощности прекрасно готовятся булочки, пирожки, кексы и макаронные изделия. Такой режим позволяет готовить одновременно пищу на вращающейся тарелке и на решетке из специального сплава, которая прилагается в комплекте к печи **(рис. 4)**.

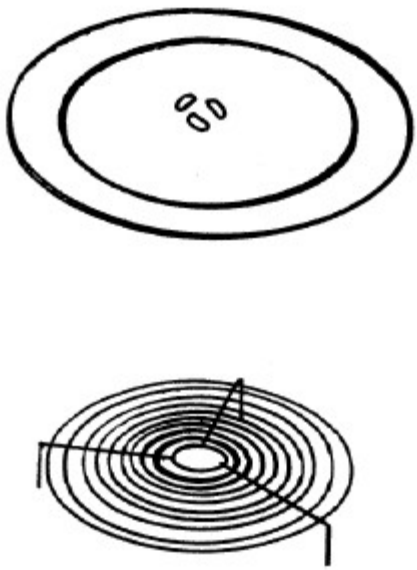

Рис. 4. Сменное оборудование микроволновой печи:
1 – вращающийся поднос; 2 – подставка (решетка)

Нагревательный элемент гриля расположен под потолком внутренней камеры печи и работает он только при закрытой дверце камеры и только тогда, когда поднос вращается. Вращение подноса обеспечивает более равномерное подрумянивание блюд, особенно, если гриль предварительно прогреть в течение 3–4 минут.

Комбинированное применение микроволн и гриля позволяет готовить всевозможные запеканки, мясные блюда, шашлыки, при этом для приготовления в таком режиме лучше подходят крупные куски мяса или рыбы и запеканки, более мелкие куски лучше жарить только в режиме "гриль" во избежание пережаривания. Для облегчения пользования панелью управления СВЧ-печей разработаны унифицированные символы (**рис. 5**).

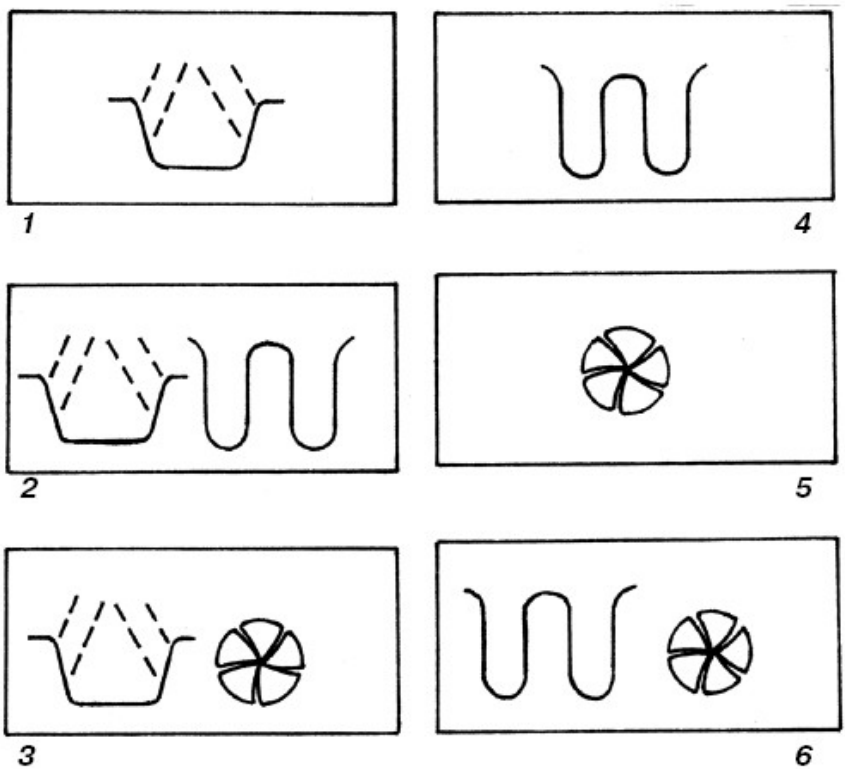

Рис. 5. Унифицированные символы:

1 – режим микроволн; 2 – микроволны + гриль; 3 – микроволны + горячий воздух; 4 – режим гриля; 5 – обработка горячим воздухом; 6 – гриль + горячий воздух

В этих комбинированных режимах используются только те кухонные принадлежности, через которые могут проходить микроволны, но они не должны быть воспламеняющимися, нельзя использовать пластик и металлическую посуду. Более подробно об этом будет сказано в разделе «Посуда для микроволновой печи».

При этом печи могут работать и без микроволн – только в режиме конвекции как обычный духовой шкаф или в режиме " гриль" как обычный гриль. Но в таких режимах поверхность печей сильно нагревается. Будьте осторожны!

Печи СВЧ совершенно безопасны в работе. Рабочая камера герметично закрыта и во время работы печи можно спокойно находиться рядом. Если Вы открываете дверцу камеры – работа печи мгновенно прекращается и можно проконтролировать процесс приготовления пищи. Печь может быть установлена на любой поверхности, будь то кухонный стол, передвижной столик

или тележка. Подключается печь только к заземленной розетке, способной выдержать потребляемую печью мощность. Доступ к розетке должен быть свободным.

Какие продукты можно готовить в микроволновке? Почти все продукты идеально подходят для обработки микроволнами: будь то свежие или замороженные овощи и фрукты, крупяные и макаронные изделия, грибы и бобовые, рыба, упомянутые выше мясо, птица и выпечка.

Наилучшим образом преимущества микроволновой печи проявляются при приготовлении овощных, мясных и рыбных блюд.

В СВЧ печи можно готовить без применения масла, а это очень важно, так как не образуются канцерогенные вещества, продукты готовятся как бы в собственном соку, что является условием получения здоровых диетических блюд, в которых полностью сохраняются все питательные вещества – белки, витамины и микроэлементы, что крайне необходимо детям, лицам с заболеваниями желудочно-кишечного тракта, а также людям, предъявляющим высокие требования к качеству приготовленной пищи.

Микроволны можно применять и для быстрого размораживания продуктов, что особенно актуально, если вдруг появляются гости.

Размораживание проводят при уровне мощности ниже средней. Перед этим замороженные продукты надо освободить от упаковки и выложить на блюдо, не накрывая. Процесс размораживания периодически контролируется. При достижении половины времени размораживания продукты надо перевернуть, не забывая о том, что крайние части продукта достигают более высокой степени прогревания, чем находящиеся в центре. Особенно этому подвержены крупные и плотные куски мяса и птицы. Чтобы это не случилось, не надо доводить до конца размораживание в печи. Мясо необходимо вынуть и выдержать при комнатной температуре минут 30–40 до полного оттаивания. Тушки птицы рекомендуется класть в печь грудкой вниз, а выступающие части закрыть специальной фольгой.

В **таблице 1** даются режимы размораживания основных продуктов питания.

Особенно удобно в микроволновке разогревать пищу. Блюда получаются даже вкуснее первоначально приготовленных. Можно также разогревать детское питание, на небольшой мощности сушить на зиму зелень, фрукты и овощи, нарезанные тонкими ломтиками.

Ниже представлена **таблица 2** режимов разогревания

некоторых продуктов.

Таблица 1.
Режим размораживания

Продукты (вес)	Время размораживания (мин)	Время выдержки (мин)	Инструкции
Свинина 450 г	8 — 10	10 — 15	Выложить в глубокую тарелку
Мясо 450 г	9 — 10	10 — 20	Выложить в глубокую тарелку
Мясной фарш	9 — 10	—	Фарш необходимо накрыть крышкой. В дальнейшем размороженный фарш необходимо отделять от замороженного и удалять из печи
Баранина 450 г	9 — 10	10 — 20	Выложить в глубокую тарелку
Печень 450 г	5 — 6	10 — 15	Размораживать под крышкой
Курица 1 кг	20 — 25	20 — 30	В середине процесса размораживания перевернуть
Индейка 4 кг	40 — 50	30 — 40	В середине процесса размораживания перевернуть
Рыба 400 — 450 г	10 — 15	10 — 20	Узкие части рыбы накрыть специальной фольгой. В середине процесса размораживания перевернуть
Булочки 4-6 штук	2 — 3	5 — 10	Перевернуть в середине процесса размораживания
Хлеб целиком	6 — 8	10	Завернуть в бумажную салфетку
Тосты 250 г	4	—	Перевернуть в середине процесса размораживания
Фрукты 450 г	7 — 8	10	Разложить тонким слоем под крышкой. Осторожно перемешивать в процессе размораживания

Таблица 2.
Режимы разогревания продуктов

Продукты (вес)	Мощность (Вт)	Время (мин)	Время выдержки (мин)	Инструкции
Мясо тушеное из холодильника 350 г	600	5	3 — 5	Разогревать под крышкой или накрыть специальной фольгой
Суп из холодильника 350 г	900	3	2 — 3	Разогревать под крышкой
Рыба 200 г	600	2 — 3	—	Выложить на тарелку и накрыть крышкой или специальной фольгой
Макароны и мучные изделия из холодильника 350 г	600	4	3 — 4	Разогревать под крышкой
				Разогревать под крышкой
Рис 150 г	600	1 — 2	—	Разогревать без крышки
Напитки 300 г	900	$2 — 2^{1/2}$	— 2	

Посуда для микроволновой печи

Во избежание порчи печи и приготовляемых блюд необходимо очень серьезно отнестись к выбору посуды. Металлическая посуда для этих печей не подойдет. При взаимодействии микроволн с металлом может образоваться электрическая дуга, способная вывести печь из строя.

Идеальная посуда должна пропускать микроволны и при этом не нагреваться. Таким свойством обладают стекло, керамика, фарфор, фаянс, термостойкая пластмасса, все они выдерживают температуру до 140 градусов по Цельсию. Очень тонкое стекло и стекло, содержащее в своем составе металл (хрусталь, небьющееся стекло) – не годятся. Универсальными свойствами обладает посуда из огнеупорного стекла. Она подходит как для микроволн так и для режима конвекции и гриля и выдерживает температуру 250–300 градусов по Цельсию.

Сейчас в продаже много посуды из жароустойчивой керамики и фарфора специально для микроволновой печи. В последнее время появилась очень удобная посуда из стеклокерамики, предназначенная для всех функций микроволновых печей. Секрет керамики в том, что она сама незначительно нагревается и дольше сохраняет тепло в пище.

Нельзя использовать посуду с трещинами – при перепаде температур она может лопнуть. Можно пользоваться и пластмассовой посудой, если она обладает жаропрочными свойствами и содержит маркировку "Безопасна для микроволновой печи". Но в такой посуде нельзя готовить блюда с высоким содержанием жира и сахара, так как эти компоненты активно поглощают микроволны и температура блюда будет превышать 100 градусов, что приведет к плавлению или деформации посуды.

Нельзя ставить в печь фарфоровую или фаянсовую посуду с металлизированными ободками.

Вся посуда для микроволновой печи, как правило, имеет округлую форму. В посуде такой формы происходит равномерное распределение микроволн и, следовательно, равномерный нагрев. В посуде прямоугольной и квадратной формы микроволны скапливаются в углах посуды и вызывают перегрев или пригорание пищи в этих местах.

Во избежание высыхания продуктов во время приготовления или разогревания необходимо пользоваться крышками из тех же материалов, что и посуда, или пластиковыми термоустойчивыми пленками, пригодными для использования в микроволновке.

Сейчас производится специальная алюминиевая фольга для микроволновых печей. Она более толстая и жаростойкая, чем обычная фольга и имеет поры для выхода пара из пищи. Но при этом фольга не должна соприкасаться со стенками печи!

Посуда и упаковка из бумаги, одноразовая пластиковая, полистироловая упаковка допускается к использованию только для кратковременного разогревания пищи.

Можно использовать парафинированную или жиронепроницаемую пергаментную бумагу, специальные пластиковые мешочки для жарки, а также пленки для жарки **(рис. 6).**

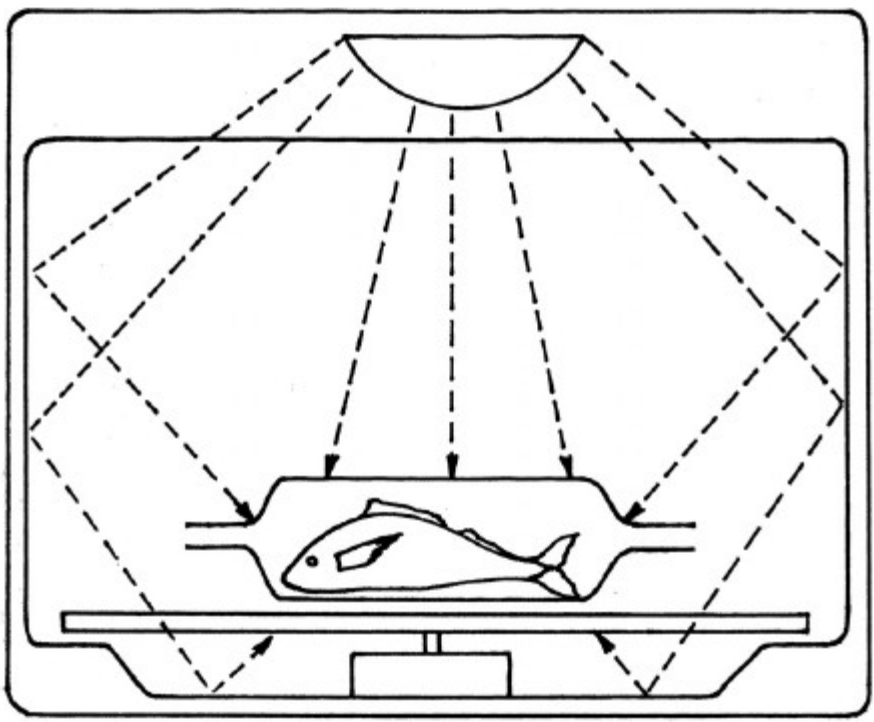

Рис. 6. Рыбное блюдо в СВЧ-печи в обертке (фольга, пластик, парафинированная или жиронепроницаемая пленки)

Обычно при приготовлении выпечки под микроволнами тесто выглядит не очень аппетитно, но этого можно избежать, если применять появившуюся в продаже специальную посуду для «подрумянивания» пищи в микроволновых печах. На дно такой посуды нанесено специальное ферритовое покрытие, которое сильно нагревается и вызывает подрумянивание продуктов. Перед готовкой эту посуду необходимо предварительно прогревать в печи без пищи, но при этом, чтобы не допустить ожогов,

необходимо пользоваться толстыми рукавицами.

Такое блюдо для образования румяной корочки ставится только на вращающийся поднос печи.

Во избежание появления трещин посуду, применяемую в микроволновке, не используйте в обычных печах и плитах!

Раздел 2
Особенности микроволновой кулинарии

1. Как уже говорилось, в разных частях камеры продукты прогреваются по разному, при этом в центре вращающегося подноса прогрев минимальный. Поэтому ближе к краям подноса располагают более плотные и крупные куски продукта с длительной термической обработкой, а к центру подноса – более мелкие и нежные продукты, например, овощи, готовящиеся быстрее. При таком расположении наибольшее количество микроволн получат более крупные куски и, следовательно, лучше прогреются (**рис. 7**).

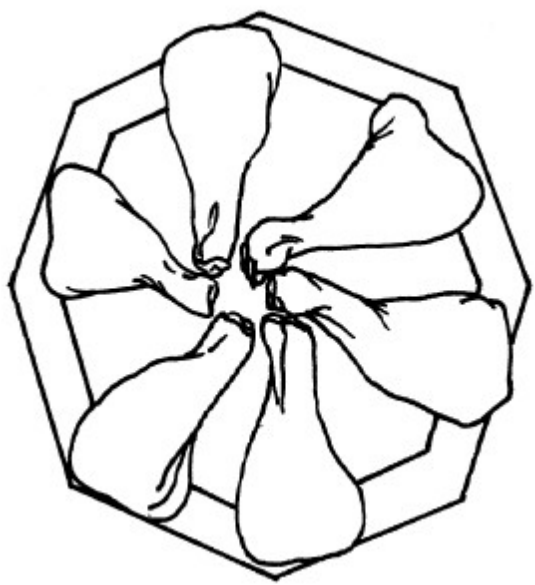

Рис. 7. Правильное расположение готовящейся пищи на вращающемся подносе (более массивные части – к краю подноса)

2. Готовить и разогревать порции слишком больших размеров (крупные куски мяса, курицы, рыбы) нежелательно, так как их поверхность будет нагреваться быстрее и пересыхать прежде, чем разогреется изнутри. Поэтому предпочтительнее готовить небольшие порции.

3. Время приготовления блюда в микроволновой печи зависит от его величины, исходной температуры, плотности продукта,

наличия или отсутствия воды, жира, сахара и костей.

4. Продукты из холодильника будут готовиться дольше, чем продукты комнатной температуры.

5. Более жирное мясо приготовится быстрее, чем постное.

6. Мясо с косточкой приготовится быстрее, чем без косточки, т. к. кости обладают большой теплопроводностью, за счет чего мясо с косточкой будет прогреваться сильнее.

7. Печь нельзя перегружать большим количеством приготовляемых блюд в один прием, лучше большую порцию разделить и приготовить в несколько приемов.

Нельзя ставить порции друг на друга!

8. Приготовляемую или разогреваемую пищу необходимо перемешивать или переворачивать.

9. Продукты, имеющие кожицу (картофель, помидоры), а также яйца и сосиски, необходимо проткнуть, чтобы выходил пар, образующийся в процессе нагревания **(рис. 8)**.

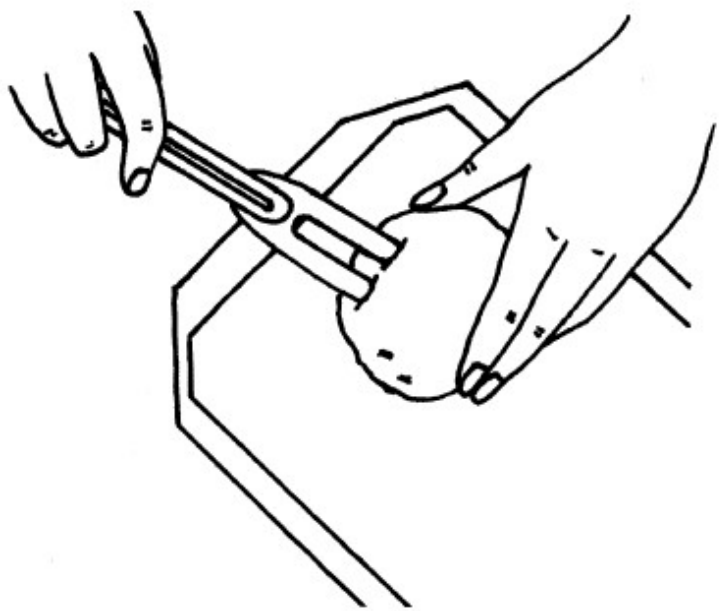

Рис. 8. Протыкание продуктов с кожицей перед помещением в СВЧ-печь

10. Микроволновка сохраняет естественный вкус и аромат продуктов, поэтому соль и специи необходимо добавлять в конце приготовления и в меньшем количестве, чем при готовке в обычных печах

11. Чтобы сохранять сочность блюда, необходимо

пользоваться крышками, специальной фольгой, вощеной бумагой и другими специальными пленками, которые предохраняют блюда от высыхания и перегревания.

12. Если в рецептах указано время воздействия микроволнами, то первоначально лучше все-таки это время несколько уменьшить и проверить приготовляемое блюдо. Если установленного вами времени недостаточно, необходимо продолжить приготовление до времени, указанного в рецепте. Также надо не забывать о том, что блюдо доводится до готовности еще некоторое время после отключения печи (время выдержки).

Для блюд из мяса и птицы выдержка составляет в среднем 15 минут, для выпечки – 5 минут

13. Выпекать тесто лучше под пленкой при минимальной мощности микроволн. Необходимо помнить, что корочка при этом не подрумянивается!

Подрумянивание выпечки происходит только в режиме " Микроволны + конвекция"

14. Пищу лучше разогревать с использованием небольшого уровня мощности.

15. Проявляйте осторожность при разогревании жидкостей! Для предотвращения бурного вскипания перемешивайте жидкость до разогревания, во время разогревания, после чего необходимо выдержать в печи хотя бы 20–30 секунд. В жидкость можно поместить стеклянную палочку, которая также предотвратит бурное вскипание.

16. Особенно будьте осторожны при разогревании детского питания! Перед разогреванием герметично закрытые банки необходимо открыть, с бутылочек снять соски. После разогревания хорошо перемешайте и дайте постоять 2–3 минуты, затем еще раз перемешайте и проверьте температуру перед тем как давать ребенку.

Ниже дается **таблица 3** режимов разогревания основных продуктов детского питания и молока с учетом уровней мощности и времени разогревания.

Таблица 3.
Режим разогревания основных детских продуктов

Продукты для детей (вес)	Мощность (Вт)	Время разогревания	Время выдержки (мин)	Инструкции
Молоко для детей 100 г 200 г	300	30 — 40 сек 1 мин 15 сек	2 — 3 2 — 3	Поставить бутылочку в центр вращающегося подноса. Не накрывать
Молочная смесь 100 г	—	½ — 1 мин	2 — 3	Так же, как и молоко
Детское питание (мясо с овощами) 190 г	600	1/2 мин	2 — 3	Выложить в глубокую тарелку. Разогревать под крышкой. Перемешать и выдержать 2 — 3 минуты. Еще раз перемешать и проверить температуру
Детская каша 190 г	600	20 сек	2 — 3	Так же, как и мясо с овощами
Детское фруктовое пюре 200 г	600	½ — 1 мин	2 — 3	Так же, как и мясо с овощами

Уход за микроволновой печью

1. После каждого приготовления необходимо очищать внутреннюю поверхность камеры и вращающуюся тарелку мягкой губкой с моющим средством и вытирать насухо. Чтобы убрать засохшие частицы пищи, необходимо поместить в камеру стакан с разбавленным лимонным соком и нагревать его в течении 10 минут при максимальной мощности. После чего размягченные остатки пищи со стенок легко удаляются губкой.

Периодически очищайте уплотнители на дверце, потому что остатки пищи и жира могут нарушать герметичность камеры. Применение абразивных материалов запрещается!

Предостережения при пользовании печью

1. Никогда не включайте пустую печь!

2. Не пользуйтесь печью, если в нее не вставлена муфта, роликовая подставка и вращающийся поднос **(рис. 9.)**

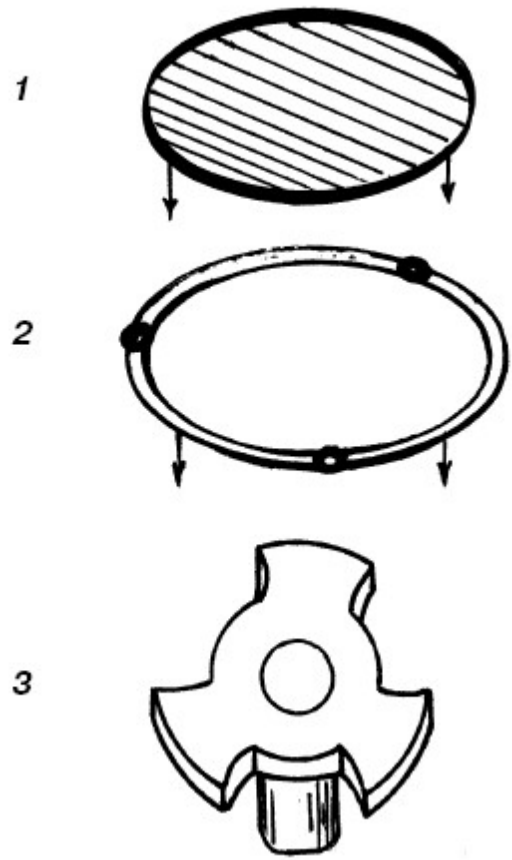

Рис. 9. Вращающийся поднос (1), роликовая подставка (2) и муфта (3), насаженная на вал (4)

3. Ни в коем случае не пользуйтесь металлической посудой!

4. Не загораживайте вентиляционные отверстия, так как печь может перегреться.

5. Не пользуйтесь печью с поврежденным электрошнуром.

6. Во время работы микроволновой печи можно открывать дверцу и контролировать процесс приготовления пищи, а также осуществлять ее перемешивание, это безопасно, т. к. при

открывании дверцы работа печи прекращается.

Закрыв дверцу и нажав кнопку "Пуск", Вы возобновляете работу печи по продолжению ранее заданной программы.

7. В некоторых моделях печей существует программа блокировки, исключающая возможность пользования печью детям и лицам, не умеющим обращаться с микроволновкой.

Мясная кулинария в свч-печах

Мясо является белковым продуктом и усваивается на 98 %, но в то же время оно очень энергоемко, т. е.организм затрачивает много энергии для его усвоения.

Белки в организме человека распадаются на аминокислоты, из которых, как из кирпичиков, строятся и обновляются клетки и ткани человека, формируются его кровь, ферменты и гормоны. Белок мяса является полноценным, т. е. содержит полный набор всех необходимых организму аминокислот и имеет разные биологические свойства. Лучшим качеством обладает полноценный мышечный белок, менее качественны неполноценные белки соединительной ткани, содержащей коллаген и эластин. Коллаген при температурной обработке превращается в клей, частое потребление такой клеевой пищи отрицательно влияет на почки.

Очень вредно копченое и жареное на сковороде мясо, при таких способах термической обработки в мясе образуются нитрозамины – вещества, обладающие канцерогенной активностью. Нежелательно также и повторное разогревание охлажденных мясных блюд в жире на сковороде, т. к. при таком перепаде температур теряются ценные питательные вещества и образуются опасные для здоровья соединения. Благодаря микроволновой печи нет необходимости готовить допотопным способом на несколько дней вперед, теперь мясные блюда можно ежедневно готовить довольно быстро и безопасно для здоровья.

Химический состав мяса зависит от вида животного, его пола, возраста и упитанности.

Слишком жирное мясо медленно и трудно усваивается, а постное мясо менее вкусное и более жесткое. Оптимальным будет небольшое количество жира в мышечной ткани мяса, которое улучшает его вкусовые свойства и способствует лучшему усвоению.

Установлено, что мясо легче усваивается в присутствии минеральных солей и витаминов, особенно витамина С или аскорбиновой кислоты, поэтому мясные блюда необходимо обогащать салатами из свежих овощей и зелени, в которых содержится много витаминов и минералов.

Не рекомендуется частое употребление мяса людям с таким заболеванием, как подагра, т. к. содержащиеся в мясе соединения, называемые пуриновыми основаниями, усугубляют течение этого заболевания. Кроме того, постоянно употребляемая жирная пища увеличивает в организме количество холестерина,

который начинает оседать на стенках кровеносных сосудов, вызывая заболевание – атеросклероз, а частично излишний жир оседает в кишечнике, способствуя образованию в нем опухолей, не говоря уже о нарушении работы печени и почек при таком питании.

Жиры мяса содержат в основном насыщенные жирные кислоты и особой ценности не представляют. Наиболее ценным является свиной жир, в нем больше полезных организму ненасыщенных жирных кислот.

Для обновления своего организма человеку в сутки требуется небольшое количество белков, а именно: ежедневная норма мяса для взрослого человека составляет 190 г в расчете на сырое мясо или 100 г приготовленного.

Мясо является скоропортящимся продуктом и хранится только в прохладном месте не более 3-х суток, чтобы сохранить его дольше в условиях домашней холодильной камеры, мясо нужно завернуть в льняную ткань, смоченную уксусом или соленой кипяченой водой. В морозильной камере его можно хранить несколько месяцев, однако слишком долгое хранение в замороженном виде снижает качество продукта, мясо становится жестким и сухим.

Приготовленный мясной фарш необходимо сразу использовать, т. к. даже при хранении в холодильнике в нем очень быстро размножаются микроорганизмы, что может вызвать сильное отравление.

В микроволновой печи блюда можно готовить как в комбинированном режиме "микроволны + гриль”, так и в режиме "гриль". В этих режимах особенно хорошо готовить мясо, на его поверхности быстро образуется румяная корочка, которая сохраняет внутри куска все питательные и вкусовые вещества, дает очень приятные ощущения хрустящей корочки снаружи и нежного и сочного мяса внутри.

Комбинированный режим дает возможность более быстрого приготовления блюд.

Для обжаривания небольших кусков мяса (весом менее 500 г) во избежание засыхания продукта, мощность микроволн должна составлять 20–30 % максимальной.

Для больших кусков мяса мощность микроволн должна составлять 30–40 % максимальной.

Особенности приготовления в режимах «гриль»

1. Продукты можно готовить либо в специальной посуде, либо непосредственно на решетке для микроволновой печи или вращающемся подносе.

2. Если продукт готовится на решетке, то во избежание попадания жира на вращающийся поднос, на решетку необходимо постелить пергаментную бумагу.

3. Если нужно жарить мясо со слоем жира, то жир предварительно крестообразно надрезается ножом в нескольких местах.

4. Не рекомендуется солить мясо перед жаркой, т. к. в противном случае мясо потеряет много сока и станет жестким.

5. Чтобы получить более вкусное мясо, его предварительно необходимо замариновать, при этом маринады могут быть самыми разнообразными, в зависимости от Вашего вкуса.

6. По истечении половины времени жарки продукт необходимо перевернуть, особенно это касается крупных кусков мяса.

7. При переворачивании следить за тем, чтобы мясо не проткнуть, в противном случае из него будет вытекать сок, и качество блюда ухудшится.

8. Чтобы получить хорошо поджареную хрустящую корочку, за 2–3 минуты до окончания жарки сбрызнуть мясо подсоленной водой.

9. Нельзя сразу после окончания приготовления вынимать блюдо из печи, необходима выдержка не менее 10 минут.

Раздел 3
Блюда из говядины

Говядина

Больше всего полноценных белков содержит говядина, кроме того, говяжье мясо, особенно мышечная ткань, содержит много железа, необходимого человеку для образования гемоглобина крови и для обеспечения дыхания, поэтому говядина очень полезна людям с анемией (низким содержанием гемоглобина), беременным женщинам, необходима детям, начиная с раннего возраста. Отварная постная и тощая говядина широко применяется и в диетическом питании.

Говяжий жир особой питательной ценности не представляет, он трудно усваивается, в нем содержится довольно много холестерина – жироподобного вещества, откладывающегося на стенках кровеносных сосудов человека и способствующего возникновению атеросклероза.

Чтобы приготовить блюдо из мяса, необходимо иметь некоторый опыт и знания, например: жесткое говяжье мясо станет мягким и нежным, если натереть его со всех сторон сухой горчицей и оставить на несколько часов в холодильнике, а затем промыть холодной водой. Также улучшить качество мяса можно и другим способом: опустить его в раствор уксуса (1 стакан 9 % уксуса на 1 литр воды).

Гуляш по-венгерски

Компоненты

Говядина – 500 г Лук репчатый – 1 головка Перец болгарский красный – 1 штука Помидоры – 2 штука Красное сухое вино – 1/2 стакана Паприка – 1/2 столовой ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Говядину нарезать небольшими кусочками.

Очищенный лук и подготовленный болгарский перец (предварительно вынув середину) нарезать мелкими кусочками.

Говядину смешать с нарезанными овощами, сложить в посуду с крышкой и прогреть при максимальной мощности 4–5 минут.

Помидоры мелко нарезать и добавить их к мясу.

В красное вино добавить соль и паприку, перемешать, вылить в мясо и прогреть еще при максимальной мощности 6–7 минут.

Котлеты быстрые

Компоненты

Говяжий фарш – 300 г Яйцо – 1 штука Морковь – 1 штука Картофель – 1 штука Лук репчатый – 1 головка Масло топленое – 2 столовые ложки Сухари панировочные – 2 столовые ложки Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Картофель и морковь почистить, натереть на мелкой терке, очищенный лук очень мелко нарезать и все смешать с фаршем, добавить туда яйцо, поперчить и посолить по вкусу. Из подготовленного таким образом фарша сформировать небольшие котлеты, обвалять их в сухарях, положить в низкую посуду, добавив топленое масло. Прогревать при максимальной мощности 10–12 минут, перевернув их в середине процесса.

Ромштекс

Компоненты

Вырезка говяжья – 500 г Яйца – 2 штуки Чеснок – 2 зубчика Сухари панировочные – 4 столовые ложки Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Говядину очистить от пленок и сухожилий и слегка отбить, нарезать удлиненными кусочками.

Чеснок почистить и раздавить.

Подготовленную говядину натереть чесноком, поперчить и посолить, обмакнуть во взбитое яйцо и обвалять в сухарях, сложить в посуду и прогревать при средней мощности 5 минут.

Затем кусочки мяса перевернуть и прогреть еще при тех же условиях 6–7 минут.

Говядина, тушеная в пиве

Компоненты

Говядина – 400 г Пиво светлое – 1 1/2 стакана Морковь – 4 штуки Лук – 3 головки Чеснок – 3 зубчика Мука – 2 столовые ложки Паста томатная – 1 столовая ложка Соль – по вкусу

Способ приготовления

Говядину нарезать небольшими кусочками, сложить в посуду и перемешать с мукой.

Почистить лук и морковь, мелко нарезать и добавить к говядине, туда же добавить мелко нарезанный чеснок и томатную пасту, все перемешать, посолить, залить пивом.

Готовить под крышкой при средней мощности 15–17 минут.

Антрекот с шампиньонами

Компоненты

Антрекоты говяжьи – 5 штук Шампиньоны – 4 штуки Яйца – 2 штуки Лук репчатый – 1 головка Лимон – 1 штука Масло растительное – 2 столовые ложки Майонез оливковый – 1 столовая ложка Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Выжать сок из лимона.

Антрекоты тонко отбить, поперчить, посолить, сбрызнуть их лимонным соком и поставить на холод на 1,5 часа.

Шампиньоны промыть и пропустить через мясорубку, лук почистить и также пропустить через мясорубку, все сложить в посуду, добавить растительное масло и перемешать.

В середину каждого антрекота положить полученный фарш, антрекот свернуть и защипнуть края, обмакнуть в предварительно взбитое яйцо, сложить в неглубокую посуду, поставить в печь и прогревать при максимальной мощности 3 минуты, затем антрекоты перевернуть и прогреть еще 3 минуты при той же мощности.

Приготовить соус: смешать яйцо с майонезом и добавить оставшийся лимонный сок.

Антрекоты полить этим соусом и прогреть при максимальной

мощности 12–15 минут.

Говядина, тушеная в сметане

Компоненты

Говядина – 500 г Морковь – 2 штуки Лук репчатый – 2 головки Сметана – 3/4 стакана Мука – 2 столовые ложки Масло растительное – 2 столовые ложки Томатная паста – 1 столовая ложка Лимонный сок – 1 столовая ложка Перец красный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Говядину промыть и мелко нарезать соломкой, сложить в неглубокую посуду, добавить растительное масло и прогреть при максимальной мощности 2–3 минуты.

Морковь почистить и натереть на крупной терке, лук почистить и мелко нарезать, подготовленные овощи добавить к мясу и прогреть еще 2–3 минуты при той же мощности.

Затем в мясо добавить муку, томатную пасту, все перемешать и добавить сметану, поперчить и посолить.

Прогреть еще 3–4 минуты уже при среднем уровне мощности.

Мясной рулет

Компоненты

Говяжий фарш – 250 г Свиной фарш – 250 г Лук репчатый – 1 головка Петрушка – 1 пучок Сухари панировочные – 1 столовая ложка Молоко – 1/4 стакана Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Смешать говяжий и свиной фарш.

Лук и петрушку мелко нарезать и смешать их с фаршем.

Смешать яйцо с молоком, добавить в эту смесь панировочные сухари, перемешать миксером и вылить все в мясной фарш, посолить и поперчить, еще раз все тщательно перемешать до

получения однородной массы.

Выложить в неглубокую посуду и прогревать под крышкой при максимальной мощности 9-10 минут.

Фрикадельки скандинавские

Компоненты

Говяжий фарш – 500 г Лук репчатый – 1 головка Яйцо – 1 штука Молоко – 1/4 стакана Сухари панировочные – 2 столовые ложки Бульон мясной – 1 стакан Мелко нарезанная зелень петрушки – 1 столовая ложка

Перец красный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Лук очистить и мелко нарезать.

Фарш перемешать с луком, петрушкой, яйцом и панировочными сухарями, добавить молоко и еще раз хорошо перемешать до получения однородной массы.

Из полученной массы сформировать небольшие фрикадельки, сложить в посуду, залить бульоном и прогревать при максимальной мощности 6–7 минут.

К фрикаделькам готовим соус, для него необходимо взять:

Мука – 3 столовые ложки Масло сливочное – 1 столовая ложка Молоко – 1 стакан Бульон от фрикаделек – 1 стакан Горчица – 1 чайная ложка Лимонный сок – 1 чайная ложка Перец красный или черный молотый, соль – по вкусу

В высокую посуду насыпать муку, смешать со сливочным маслом, добавить молоко и все перемешать миксером.

Отделить бульон от приготовленных фрикаделек, влить его в приготовленную смесь и снова все перемешать миксером.

Прогреть при максимальной мощности 3 минуты без крышки, периодически перемешивая, чтобы мука не прилипла к дну посуды.

В полученный соус добавить горчицу, лимонный сок, поперчить, посолить; положить туда фрикадельки и прогреть при максимальной мощности 3–4 минуты.

Бефстроганов

Компоненты

Вырезка говяжья – 500 г Сметана – 3/4 стакана Томатная паста-1/2 стакана Масло топленое – 2 столовые ложки Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Мясо вымыть, нарезать на куски и каждый кусок хорошо отбить, затем отбитые куски нарезать на небольшие длинные кусочки, поперчить и посолить, сложить в мелкую посуду, добавить масло и мелко нарезанный лук, прогреть при средней мощности 10–12 минут.

Смешать сметану и томатную пасту, в смесь добавить муку и все перемешать миксером.

Полученную смесь добавить в мясо и прогреть при средней мощности 5–6 минут.

Говядина по-матросски

Компоненты

Вырезка говяжья – 500 г Морковь – 1 штука Лук репчатый – 2 головки Картофель – 500 г Масло топленое – 2 столовые ложки Мука – 1 столовая ложка Пиво – 1/2 бутылки Лавровый лист 1–2 штуки Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Мясо отбить, тонко нарезать, поперчить и посолить, добавить лавровый лист, залить пивом и поставить на 1–2 часа на холод.

Морковь помыть, почистить и порезать тонкой соломкой.

Почистить и порезать полукольцами лук.

Овощи сложить в посуду, добавить масло и прогреть при максимальной мощности 1–2 минуты.

Мясо вынуть из маринада, обвалять в муке, сложить в посуду и в оставшемся масле прогреть при максимальной мощности 1–2 минуты с обеих сторон.

Помыть и почистить картофель, порезать соломкой, разделить на 2 части.

В посуду выложить слоями картофель, мясо, жареные

морковь с луком и верхний слой – картофель, залить маринадом, оставшимся от мяса и прогреть при средней мощности 15–20 минут.

Азу

Компоненты

Говядина – 300 г Картофель – 300 г Лук репчатый – 1 головка Огурец соленый небольшой – 1 штука Мука – 1 чайная ложка Масло топленое – 1 столовая ложка Чеснок – 2 зубчика Паста томатная – 1 столовая ложка Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Мясо промыть, нарезать мелкими кусочками, сложить в посуду, добавить мелко нарезанный огурец и 2 столовые ложки воды и нагревать при максимальной мощности 7–8 минут.

Картофель и лук почистить, мелко нарезать, долить 2 столовые ложки воды и нагревать при максимальной мощности 5–6 минут.

Смешать томатную пасту с мукой, добавить мелко нарезанный чеснок, перец и соль, полученную смесь добавить к мясу с овощами, все перемешать и прогреть при максимальной мощности еще 7–8 минут.

Говядина по-белорусски

Компоненты

Говяжья вырезка – 250 г Картофель – 300 г Морковь – 2 штуки Лук репчатый – 2 головки Корень петрушки – 1 штука Жир свиной – 50 г Томатная паста – 1 столовая ложка Мука – 1 столовая ложка Сахар и уксус – по 1 чайной ложке Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Картофель, морковь и корень петрушки помыть и почистить,

затем все мелко порезать.

Лук почистить и порезать полукольцами.

Сложить все овощи в кастрюлю, добавить немного жира и воды, закрыть крышкой и прогреть при средней мощности 2–3 минуты.

Мясо промыть, нарезать тонкими кусочками, посолить, поперчить, положить на овощи и прогревать 12–15 минут.

Смешать томатную пасту с мукой, добавить уксус и сахар, все перемешать и выложить смесь на мясо, прогреть при средней мощности еще 6–8 минут.

Солянка мясная

Компоненты

Говядина – 500 г Бульон мясной – 1/2 стакана Лук репчатый – 2 головки Огурцы соленые – 2 штуки Паста томатная – 2 столовые ложки Масло растительное – 2 столовые ложки Чеснок – 3 зубчика Сухая приправа для мяса – 2 чайные ложки Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления Мясо мелко нарезать.

Лук почистить и нарезать кольцами.

Мясо сложить в посуду, добавить к нему лук, масло и прогреть под крышкой 10–12 минут.

После чего добавить пасту томатную, мелко нарезанные соленые огурцы и чеснок, сухую приправу, залить бульоном и прогревать при средней мощности под крышкой 12–15 минут.

Котлеты мясные с шампиньонами

Компоненты

Говяжий фарш – 250 г Шампиньоны – 150 г Яйцо – 1 штука Масло сливочное – 2 чайные ложки Лук репчатый – 1 головка Чеснок – 1 зубчик Сухари панировочные – 2 столовые ложки Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Лук и чеснок почистить и измельчить, грибы мелко нарезать.

В посуду сложить лук и грибы, добавить масло и прогреть

при максимальной мощности 2 минуты.

В посуду с грибами положить мясной фарш, чеснок, соль и перец, добавить яйцо, все перемешать, сформировать котлеты, обвалять в сухарях, сложить в посуду для запекания и прогреть при максимальной мощности 5–7 минут. Выдержать 10 минут.

Запеканка мясная

Компоненты

Фарш говяжий – 400 г Яйца – 2 штуки Лук репчатый – 1 головка Масло сливочное – 1 столовая ложка Хлеб белый – 1 ломтик Сметана – 2 столовые ложки Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Лук почистить и измельчить, сложить в посуду, добавить масло и прогреть при максимальной мощности 2 минуты. Хлеб размочить в воде и отжать. Смешать мясной фарш с луком и хлебом, добавить яйца и сметану, посолить и поперчить, все перемешать, полученную массу выложить ровным слоем в форму для запекания, слой должен быть 2 см.

Прогревать при максимальной мощности 7–8 минут. Выдержать 10 минут.

Мясо рубленое с овощами

Компоненты

Говядина рубленая – 400 г Лук репчатый – 1 головка Кабачки измельченные – 200 г Тыква измельченная – 100 г Помидоры – 2 штуки Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Лук почистить и измельчить, помидоры нарезать тонкими дольками. Все овощи и говядину сложить в посуду, перемешать, накрыть крышкой с отверстиями и прогревать при максимальной мощности 10 минут. Посолить и поперчить, все перемешать и еще

раз прогреть при максимальной мощности 5–6 минут, перемешать и выдержать 3 минуты.

Перец болгарский с мясом

Компоненты

Говяжий фарш – 200 г Перец болгарский – 2 штуки Лук репчатый – 1 головка Овсяные хлопья – 2 столовых ложки Яйцо – 1 штука Мелко нарезанная зелень петрушки – 1 столовая ложка Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Перец разрезать вдоль пополам и вынуть зерна.

Лук почистить и мелко нарезать, смешать с говяжьим фаршем, туда же добавить овсяные хлопья и яйцо, все хорошо перемешать, поперчить, посолить и добавить зелень, еще раз все перемешать.

Половинки перца начинить фаршем, положить их в форму, накрыть и прогреть при максимальной мощности 8–9 минут.

Комбинированный режим «микроволны + конвекция».

Этот режим в основном выполняется при температуре 180–200 градусов горячего воздуха и средней мощности микроволн, что дает возможность быстро получить нужное подрумянивание мяса.

Ростбиф

Компоненты

Говядина – 1400 г Чеснок – 1 головка Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Чеснок почистить и раздавить.

Мясо натереть чесноком и перцем, в жаровню положить специальную подставку, на подставку выложить мясо так, чтобы с мяса стекал жир и жарить 20–30 минут при средней мощности

микроволн и температуре 180 градусов, периодически переворачивая мясо. Вынуть из печи, завернуть в фольгу и выдержать 15–20 минут

Говядина жареная

Компоненты

Мякоть говяжья – 800 г Корейка – 100 г Сало – 50 г Лук репчатый – 2 головки Масло растительное – 1 столовая ложка Паста томатная – 2 столовые ложки Лист лавровый – 2 штуки Перец черный – 10 горошин Сухое красное вино – 1/2 стакана Сок для жаркого – 3 кубика Вода горячая – 750 г Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Сало мелко порезать и нашпиговать им мясо, посолить и поперчить.

Лук почистить и мелко нарезать.

Корейку нарезать небольшими кусочками.

В специальную посуду для жарки сложить корейку, подготовленный лук, добавить растительное масло, томатную пасту, лавровый лист и горошки перца, перемешать. Сюда же нашпигованной стороной вниз положить мясо, поставить посуду на нижнюю решетку или на вращающуюся тарелку, жарить без крышки при средней мощности микроволн и температуре 180 градусов 9-10 минут.

Растворить сок для жаркого в горячей воде.

Мясо вынуть из печи и перевернуть, долить к нему сок для жаркого, накрыть крышкой и тушить 35 минут при том же режиме.

Мясо вынуть, завернуть в алюминиевую фольгу и выдержать 10 минут.

Смешать крахмал с сухим вином и добавить к соку, полученному при тушении мяса, посолить, поперчить, все перемешать, накрыть и прогреть при максимальной мощности микроволн 2–3 минуты.

Готовое мясо порезать и подавать вместе с соусом.

Гуляш говяжий

Компоненты

Говядина – 900 г Лук репчатый – 1 головка Помидоры – 4 штуки Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Лук почистить и нарезать полукольцами, помидоры нарезать небольшими дольками, мясо нарезать мелкими кубиками.

Сложить в посуду для жарения мясо, помидоры и лук, посолить и поперчить, перемешать.

Посуду накрыть крышкой и запекать 40 минут при средней мощности микроволн и температуре 180 градусов, периодически перемешивая.

Говядина в режиме «гриль»

Жареные котлеты

Компоненты

Говяжий фарш – 250 г Лук репчатый – 1 головка Яйцо – 1 штука Панировочные сухари – 1 столовая ложка Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Почистить и мелко нарезать лук.

Фарш посолить и поперчить, смешать с луком, добавить яйцо и все хорошо перемешать, из полученной массы сформировать котлеты, обвалять их в сухарях.

Котлеты положить на верхнюю решетку, предварительно подстелив пергаментную бумагу, и жарить под грилем 8-10 минут.

Гамбургер

Компоненты

Фарш говяжий – 500 г Лук репчатый – 1 головка Яйцо – 1 штука Паста томатная – 1 чайная ложка Сухая измельченная зелень петрушки и укропа – по 1 чайной ложке Соль – по вкусу

Способ приготовления

Лук почистить и мелко нарезать.

Смешать фарш с луком и яйцом, посолить, добавить томатную пасту и зелень, все хорошо перемешать. Сформировать 4 плоских гамбургера.

Жарить под грилем на нижнем ярусе 6–7 минут, затем переложить их на верхний ярус и жарить еще 6–7 минут.

Бифштекс жареный

Компоненты

Говяжий бифштекс – 4 штуки Чеснок – 2 зубчика Масло растительное – 1/2 стакана Сухое красное вино – 1/2 стакана Соевый соус – 1/2 стакана Зелень сельдерея – 2 столовые ложки Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Смешать масло растительное с красным вином и соевым соусом, добавить туда растолченный чеснок, мелко нарезанную зелень, все перемешать и залить полученным маринадом подготовленные бифштексы. Выдержать на холоде не менее 3-х часов.

Бифштексы вынуть из маринада, обсушить салфеткой, положить на верхнюю решетку печи и жарить под грилем по 8-10 минут с каждой стороны.

Бифштекс «в одеяле»

Компоненты

Говяжьи бифштексы – 6 штук Сало с прослойками мяса – 6 очень тонких ломтиков Масло растительное – 1 столовая ложка Горчица – 1 чайная ложка Соль – по вкусу

Способ приготовления

Подготовить бифштексы, каждый бифштекс положить на ломтик сала, обернуть им бифштекс и сколоть.

Растительное масло смешать с горчицей, обмазать им с обеих сторон каждый обернутый бифштекс, положить на верхнюю решетку печи и жарить под грилем 16–20 минут.

Отбивные жареные

Компоненты

Говяжьи отбивные – 8 штук Масло растительное – 3

столовые ложки Горчица– 1 столовая ложка Порошок карри – 1 чайная ложка Паприка – 1 чайная ложка Соль – по вкусу

Способ приготовления

Смешать растительное масло с горчицей, добавить специи, соль, все хорошо перемешать и полученной смесью смазать с обеих сторон каждую отбивную.

На верхний ярус решетки постелить пергаментную бумагу, сложить отбивные по кругу, более толстой стороной ближе к краю. Жарить под грилем 5–6 минут, затем отбивные перевернуть и жарить еще 5–6 минут.

Раздел 4
Блюда из печени и почек

Блюда из печени

Печень, особенно говяжья, представляет значительную ценность при различных заболеваниях. Белки печени усваиваются лучше, чем белки мяса, т. к. печень содержит больше витаминов и микроэлементов, чем мышечная часть. Железо, содержащееся в печени, также лучше усваивается благодаря достаточному наличию в ней такого элемента, как медь.

Железо и медь в организме человека взаимно связаны и одно без другого не работает, т. е, например, железо без достаточного содержания меди не сможет вступить в образование гемоглобина крови, кроме того недостаток меди вызывает преждевременную седину.

Интересен и тот факт, что в темных волосах меди содержится больше, чем в светлых.

Печень является богатым источником многих витаминов: А, Е, РР или никотиновой кислоты, витаминов группы В, таких как B_2, B_4, B_5, B_6, B_{12}. Особенно много в ней витамина А и Е.

Эти витамины играют огромную роль в организме, прежде всего они являются мощными антиоксидантами, т. е. веществами, нейтрализующими очень агрессивные соединения, называемые свободными радикалами. Свободные радикалы образуются в организме человека в результате действия на этот организм всевозможных неблагоприятных факторов как окружающей среды: загрязнение воздуха, воды, земли, повышенная радиация, так и возникающих под действием стрессов, неправильного питания, воздействия на организм курения, алкоголя, других наркотиков, действия всевозможных инфекций. Эти агрессивные соединения повреждают оболочки клеток и вызывают их злокачественное перерождение.

Поэтому роль этих витаминов особенно значима в современных условиях.

При недостатке витамина А страдает и зрение – наступает "куриная слепота", т. е. с приходом темноты человек перестает видеть; начинает шелушиться кожа, волосы становятся сухими, а ногти ломкими. Если не восполнить недостаток витамина А, то организм будет постоянно цеплять всевозможные инфекции и очень быстро состарится.

Витамин B_2 или рибофлавин улучшает состояние кожи, придавая ей бархатистость, увеличивает устойчивость нервной системы к всевозможным стрессам и усиливает энергетику организма. О недостатке витамина B_2 можно судить по образовавшимся трещинам и корочкам в углах рта, воспалении

слизистых оболочек глаз.

Витамин B_4 или холин обладает очень сильным антисклеротическим действием.

Витамин B_5 или пантотеновая кислота приводит в норму жировой обмен.

А витамин B_6 или пиридоксин предупреждает расстройства нервной системы, снимает психическое возбуждение.

Без витамина B_{12} или цианокобаламина невозможно образование гемоглобина крови и других ее компонентов.

Кроме этого печень содержит еще много других питательных веществ, витаминов и микроэлементов и всего 50 граммов печени обеспечивают суточную потребность в витамине А и в витаминах группы В.

Но необходимо помнить, что печень, как и вообще мясо, может являться источником всевозможных инфекций, поэтому, покупая мясные продукты, надо быть уверенным, что они прошли санитарный контроль.

Приготавливая блюда из печени, следует учитывать, что печень станет более вкусной, если ее выдержать 2 часа в холодном молоке, а пленки с печени легче снять, если ее опустить на 2–3 минуты в кипяток.

Бефстроганов из печени

Компоненты

Печень – 400 г Лук репчатый – 1 головка Масло топленое – 3 столовые ложки Мука – 1 столовая ложка Сметана – 1/4 стакана Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Печень промыть и очистить от пленок и желчных протоков, нарезать кусочками.

Лук почистить и мелко нарезать.

Печень и лук сложить в посуду, посолить и поперчить, добавить муку и масло и прогревать при максимальной мощности 3–5 минут, после чего добавить сметану и при средней мощности прогреть еще 5–6 минут.

Печень с шампиньонами

Компоненты

Печень говяжья – 300 г Шампиньоны отварные – 150 г Бульон от варки шампиньонов – 1/2 стакана Лук репчатый – 1 головка Масло топленое – 2 столовые ложки Мука – 1 столовая ложка Сливки – 1/2 стакана Сухое вино – 1/4 стакана Зелень петрушки – 2 столовые ложки Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Печень очистить от пленок и опустить на 1–2 минуты в кипяток, вынуть, остудить и мелко нарезать.

Лук почистить и мелко нарезать, сложить в посуду вместе с печенью, добавить масло и прогревать при максимальной мощности 4–5 минут до готовности печени, в середине процесса перемешать.

Шампиньоны посыпать мукой, добавить к печени.

Бульон от шампиньонов смешать со сливками и прогреть 1–2 минуты при максимальной мощности, затем поперчить и посолить, добавить сухое вино и зелень и полученную смесь вылить в готовую печень.

Печень с яблоками

Компоненты

Печень говяжья – 300 г Яблоки антоновские – 2 штуки Лук репчатый – 1 головка Сало свиное – 50 г Паста томатная – 1 столовая ложка Мука – 1 столовая ложка Бульон говяжий – 1/2 стакана Перец красный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Мелко нарезать сало, положить в посуду и нагревать при максимальной мощности 1–2 минуты.

Печень промыть, очистить от пленок, выдержать в кипятке, охладить и нарезать небольшими кусочками.

Лук почистить и нарезать полукольцами, вместе с печенью добавить в подготовленное сало и нагревать под крышкой при максимальной мощности 3–4 минуты, в середине процесса перемешать.

Яблоко очистить и натереть на крупной терке, смешать с мукой, посолить и поперчить, добавить томатную пасту и все перемешать, затем развести бульоном и вылить в посуду с печенью.

Прогреть при максимальной мощности 2–3 минуты.

Котлеты печеночные

Компоненты

Печень говяжья – 300 г Лук репчатый – 1 головка Чеснок – 2 зубчика Масло топленое – 2 столовые ложки Сухари панировочные – 3 столовые ложки Сметана – 1/2 стакана Бульон мясной – 1/2 литра Мелко нарезанная зелень укропа – 2 столовые ложки Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Лук почистить и мелко нарезать, чеснок также почистить и очень мелко нарезать.

Печень промыть, очистить от пленок, опустить в кипяток на 1–2 минуты, вынуть и охладить, пропустить через мясорубку, сложить в посуду, залить сметаной, добавить измельченные лук и чеснок, перемешать и прогреть в печи при максимальной мощности 1–2 минуты; затем добавить панировочные сухари, поперчить и поставить на холод не менее чем на 30 минут.

После чего сформировать котлеты, мясной бульон нагреть почти до кипения, опустить туда печеночные котлеты, посолить, накрыть крышкой и прогревать при максимальной мощности 5–6 минут, затем при среднем уровне мощности прогреть еще 4–5 минут.

Печень в красном вине

Компоненты

Печень говяжья – 400 г Лук репчатый – 2 головки Масло сливочное – 2 столовые ложки Мука – 1 столовая ложка Вино сухое красное – 1 стакан Зелень петрушки – 2 столовые ложки Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Лук почистить и нарезать кольцами, масло растопить, положить в него лук и прогреть при максимальной мощности 1 минуту.

Печень подготовить, нарезать небольшими кусочками, добавить к луку и прогреть при той же мощности 5 минут.

Добавить муку и 2 столовые ложки мелко нарезанной зелени, все перемешать, залить красным вином и прогреть при максимальной мощности 5–7 минут, при этом 2 раза перемешав.

Выдержать 3 минуты, добавить соль и перец и выдержать еще 3 минуты.

Блюда из почек

Почки тоже славятся своими вкусовыми и питательными свойствами благодаря наличию в них высококачественных белков и минералов, особенно вкусны телячьи почки. Предварительной кулинарной обработки телячьи почки не требуют, их необходимо только промыть, а говяжьи, бараньи и свиные нужно обязательно вымачивать в холодной воде не менее 1 часа.

В почках содержится очень редкий микроэлемент – кобальт, который предотвращает болезни крови и является составной частью витамина B_{12}, отвечающего также за образование ее компонентов. Без кобальта невозможна нормальная работа поджелудочной железы и надпочечников, организм становится вялым, теряется его работоспособность и ухудшается настроение.

В почках присутствует и еще один редчайший элемент – мышьяк, сохраняющий в организме фосфор, и, следовательно, контролирующий состояние костей и зубов.

Для активизации работы организма кобальта и мышьяка нужно совсем немного – сотые доли миллиграмма.

Почки с шампиньонами в красном вине

Компоненты

Почки телячьи – 3 штуки Шампиньоны – 100 г Лук репчатый – 2 головки Мука – 2 столовые ложки Масло растительное – 2 столовые ложки Вино сухое красное – 1/2 стакана Горчица– 1 чайная ложка Паприка – 1 чайная ложка Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Почки очистить от пленок, промыть и мелко нарезать.

Сложить в посуду и полить маслом (1 столовая ложка).

Лук почистить и мелко нарезать, шампиньоны хорошо промыть и мелко нарезать.

В посуду для микроволновки налить оставшееся масло, положить туда подготовленный лук, перемешать и прогреть при максимальной мощности 3–4 минуты, периодически перемешивая.

Затем добавить грибы и почки, горчицу и остальные специи,

перемешать и залить вином, прогревать под специальной пленкой при максимальной мощности 5–6 минут, вынуть из печи, посолить и перемешать, выдержать 3–5 минут.

Почки пикантные

Компоненты

Почки бараньи – 2 штуки Мука – 2 чайные ложки Сметана – 1/2 стакана Перец черный – 5 горошин Соль – по вкусу

Способ приготовления

Предварительно вымоченные почки осушить полотенцем и нарезать тонкими полосками, сложить в посуду, засыпать горошками перца.

Сметану смешать с мукой, полученной смесью залить почки, посуду закрыть специальной пленкой и прогревать при максимальной мощности 5–7 минут.

Выдержать 3 минуты, посолить и перемешать.

Почки, тушеные в сметане

Компоненты

Почки свиные – 300 г Сало свиное – 70 г Лук репчатый – 1 головка Морковь – 1 штука Мука – 1 столовая ложка Бульон мясной или овощной – 1/4 стакана Сметана – 1/2 стакана Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Почки предварительно вымочить, очистить от пленок и, желательно, выдержать в молоке 1 час, затем мелко нарезать.

Сало мелко нарезать.

Лук и морковь почистить, лук мелко нарезать, морковь натереть на крупной терке.

Сало положить в посуду и растопить, к растопленному салу добавить лук и морковь, прогревать при максимальной мощности 2 минуты, затем к овощам положить почки и прогревать при той

же мощности 5–7 минут.

Муку и томатную пасту смешать с бульоном, добавить сметану, перец и соль и все перемешать, полученной смесью залить почки и прогревать при максимальной мощности еще 2–3 минуты.

Раздел 5
Блюда из баранины

Баранина

Баранина, как и говядина, содержит много полезных полноценных белков, имеет приятный своеобразный вкус и неплохо усваивается, но в ней, в сравнении с говядиной, несколько меньше железа и фосфора.

Бараний жир более твердый, чем говяжий, и усваивается значительно труднее. Однако, в бараньем жире очень мало холестерина, замечено, что народы, употребляющие в основном баранину, крайне редко заболевают атеросклерозом.

Люля-кебаб

Компоненты

Баранина – 400 г Жир бараний – 100 г Лук репчатый – 1 головка Батон белый – 1/4 часть Масло топленое – 2 столовые ложки Лимон – 1 штука Черный молотый перец и соль – по вкусу

Способ приготовления

Лук очистить и мелко нарезать.

Мясо пропустить через мясорубку вместе с жиром, посолить, поперчить, добавить подготовленный лук, перемешать и поставить на холод не менее чем на 2 часа.

Намоченную в воде и отжатую булку также пропустить через мясорубку и добавить в мясной фарш, хорошо перемешать и выкатать небольшие колбаски, сложить в неглубокую посуду, предварительно смазанную жиром и прогреть при средней мощности 8-10 минут.

К столу подавать сразу с мелко нарезанным зеленым луком и другой зеленью.

Баранина с рисом

Компоненты

Баранина – 300 г Масло топленое – 2 столовые ложки Рис – 1/2 стакана Сок лимонный – 1 столовая ложка Соль – 1 чайная

ложка Перец черный молотый – 1/2 чайной ложки Сахар – 1 чайная ложка

Способ приготовления

Рис перебрать, промыть и залить водой на 1 час.

Баранину промыть, нарезать небольшими кусочками, посолить и поперчить, полить лимонным соком.

Подготовленный рис сложить в посуду, сверху на него положить баранину, добавить немного воды (1 столовую ложку), закрыть крышкой и прогревать при максимальной мощности 17–20 минут, периодически перемешивая.

Подавать с мелко нарезанной зеленью.

Баранина в маринаде

Компоненты

Баранина – 400 г Лук репчатый – 2 головки Масло растительное – 2 столовые ложки Лимон – 2 штуки Перец красный острый – 1 стручок Лист лавровый – 2 штуки Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Баранину отбить, нарезать небольшими кусочками.

Лук почистить и мелко нарезать, из лимонов выжать сок, смешать сок с луком, добавить мелко нарезанный острый перец, черный перец, соль и истолченный лавровый лист, полученным маринадом полить баранину и оставить на ночь в холодильнике.

Утром мясо с маринадом выложить в посуду для микроволновки и прогревать при максимальной мощности 10–15 минут, перемешав 2–3 раза.

Выдержать 10 минут.

Баранина, тушеная с овощами

Компоненты

Баранина – 400 г Морковь – 2 штуки Лук репчатый – 2 головки

Перец сладкий – 2 штуки Помидоры – 2 штуки Баклажан – 1 штука Масло растительное – 1/4 стакана Зелень петрушки – 1 пучок Зелень сельдерея – 1 пучок Соль и перец черный молотый – по вкусу

Способ приготовления

Морковь, лук, перец и баклажан почистить и мелко нарезать, сложить все в посуду для микроволновки, добавить масло и прогревать при максимальной мощности 6–8 минут, перемешать.

Баранину отбить и нарезать небольшими кусочками, сложить в посуду к овощам.

Помидоры нарезать кружочками и положить сверху на баранину, поперчить и посолить, посыпать измельченной зеленью, добавить 3–4 столовые ложки воды и прогревать 10–12 минут при максимальной мощности. Выдержать 10 минут.

Баранина с баклажанами

Компоненты

Баранина – 400 г Баклажаны – 2 штуки Лук репчатый – 2 головки Помидоры – 2 штуки Масло растительное – 1/4 стакана Мука – 2 столовые ложки Сметана – 1/4 стакана Брынза тертая – 3 столовые ложки Сельдерей и кинза – по 1 столовой ложке Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Баклажаны промыть, сложить в посуду, накрыть крышкой и прогреть при максимальной мощности 5–6 минут, вынуть из печи и остудить. Снять с баклажанов кожицу, мелко нарезать, смешать их с половиной масла, посыпать мукой и тертой брынзой, полить сметаной и прогревать при максимальной мощности 3–5 минут.

Баранину промыть и нарезать небольшими кусочками, добавить мелко нарезанный лук, растительное масло, посолить и поперчить, все перемешать и прогреть при максимальной мощности 7–8 минут.

Помидоры очистить от кожуры, нарезать и положить в тушеное мясо, прогреть еще при максимальной мощности 3–5 минут.

Подавать на стол с тушеными баклажанами и зеленью.

Баранина с картофелем

Компоненты

Баранина – 400 г Картофель – 300 г Лук репчатый – 1 головка Бульон мясной – 1/2 стакана Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Баранину нарезать небольшими кусочками.

Картофель и лук почистить и нарезать небольшими кубиками, все сложить в посуду, поперчить и посолить, залить бульоном и прогревать под специальной пленкой при максимальной мощности 10–15 минут.

Баранина, тушеная в вине

Компоненты

Баранина – 400 г Лук репчатый – 1 головка Чеснок – 2 зубчика Вино сухое красное – 1/2 стакана Масло растительное – 1 столовая ложка Имбирь – 1/2 чайной ложки Перец черный и соль – по вкусу

Способ приготовления

Чеснок почистить, растолочь и смешать с имбирем.

Баранину натереть смесью чеснока с имбирем и нарезать на порционные куски.

Лук почистить и нарезать кольцами.

В посуду сложить куски баранины, лук, масло и вино, поперчить и посолить, все перемешать и выдержать на холоде 3 часа, периодически перемешивая.

Затем посуду закрыть специальной пленкой и прогреть при максимальной мощности 14–17 минут, периодически перемешивая. Выдержать 10 минут

Баранина с помидорами

Компоненты

Баранина – 400 г Лук репчатый – 1 головка Чеснок – 2 зубчика Помидоры – 3 штуки Паста томатная – 2 столовые ложки Масло сливочное – 2 столовые ложки Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Баранину нарезать небольшими кусочками, сложить в посуду.

Лук и чеснок почистить, мелко нарезать и добавить к баранине, туда же положить масло и томатную пасту, поперчить и посолить.

Прогревать под крышкой при максимальной мощности 18–23 минуты, выдержать 10 минут.

После чего в баранину положить нарезанные дольками помидоры и прогреть еще при максимальной мощности 4–5 минут. Выдержать 15 минут.

Шашлык из молодой баранины

Компоненты

Баранина – 900 г Кетчуп томатный – 4 столовые ложки Сметана – 4 столовые ложки Чеснок – 1 зубчик Листья мяты – 10 штук Соль – по вкусу

Способ приготовления

Смешать кетчуп со сметаной и измельченным чесноком.

Баранину нарезать на кусочки, сложить одним слоем в посуду, предварительно смазанную маслом и выстланную листьями мяты. Сверху баранину смазать половиной полученного соуса и прогревать при максимальной мощности 7–9 минут, не накрывая крышкой.

Осторожно перевернуть баранину, смазать вторую сторону оставшимся соусом и прогреть еще 7–9 минут при той же

мощности. Выдержать 7 минут.

*Для приготовления шашлыка лучше всего использовать набор приспособлений, показанных на **рис. 10**.

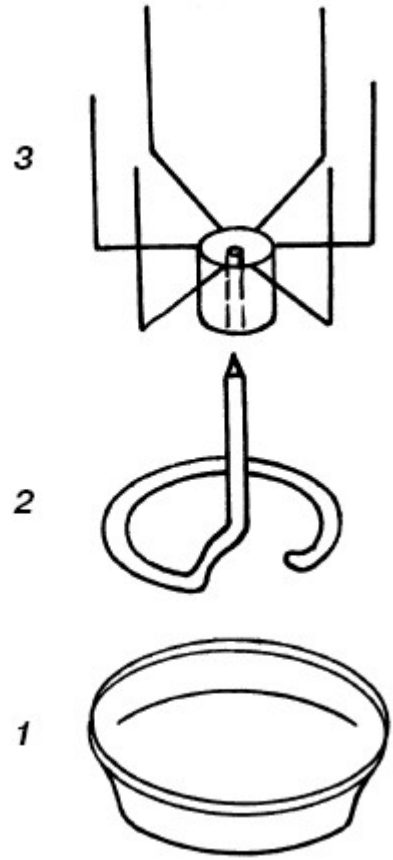

Рис. 10. Приспособления для приготовления шашлыков:
1 – стеклянная миска; 2 – вертел, вставляемый в миску; 3 – мультивертел, надеваемый на вертел

Котлеты бараньи

Компоненты

Баранина нежирная – 300 г
Хлеб белый – 100 г
Лук репчатый – 1 головка

Чеснок – 2 зубчика
Сметана – 1 столовая ложка
Яйцо – 1 штука
Перец черный и соль – по вкусу

Способ приготовления

Баранину пропустить через мясорубку.

Лук и чеснок почистить и также пропустить через мясорубку вместе с предварительно вымоченным и отжатым хлебом.

Все компоненты фарша сложить в посуду и перемешать, туда же добавить сметану и вбить яйцо, посолить и поперчить, все перемешать и сформировать котлеты.

Котлеты положить на блюдо или решетку и выпекать при максимальной мощности 2,5–3 минуты, затем котлеты перевернуть и прогреть еще столько же.

Режим «микроволны + конвекция»

Баранина с зеленью

Компоненты

Баранина – 1 кг Горчица– 1 столовая ложка Вино сухое белое – 1/2 стакана Масло растительное – 4 столовые ложки Чеснок – 6 зубчиков Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Чеснок почистить и растолочь, смешать с горчицей, добавить вино и масло, полученный маринад хорошо перемешать. Баранину обмакнуть в маринад и оставить в холодном месте на 4–6 часов.

Мясо положить в жаровню и запекать при средней мощности микроволн и температуре 180 градусов 25–35 минут, периодически переворачивая мясо. Затем вынуть из печи, завернуть в фольгу и выдержать 20 минут.

Разрезать на порционные куски и подавать с зеленью.

Баранина, фаршированная рисом

Компоненты

Баранина с косточками – 2 куска по 500 г Рис отварной – 1 1/2 стакана Лук репчатый – 2 головки Зелень сельдерея измельченная – 2 столовые ложки Яйцо – 1 штука Сметана – 1/2 стакана Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Лук почистить и мелко нарезать, смешать рис с луком и зеленью, посолить и поперчить, добавить взбитое яйцо, все хорошо перемешать.

Полученный фарш положить на середину куска баранины, а второй кусок мяса положить сверху, накрыв им фарш, скрепить

оба куска ниткой, смазать сметаной и положить в посуду для жарения, жарить 25–30 минут при средней мощности микроволн и температуре 180 градусов, в середине процесса мясо надо перевернуть. Выдержать 15–20 минут.

Режим «гриль»

Бараньи ребрышки

Компоненты

Баранина на ребрышках – 10 небольших кусочков Лук репчатый – 2 головки Лимон – 1 штука Масло растительное – 1 стакан Чеснок – 4 зубчика Перец черный молотый – 1/2 чайной ложки Кардамон – 1/2 чайной ложки Имбирь – 1 чайная ложка Соль – по вкусу

Способ приготовления

Лук почистить и мелко нарезать.

Из лимона выжать сок и смешать его с растительным маслом, добавить пряности и раздавленный чеснок, мелко нарезанный лук, посолить и перемешать.

Подготовить баранину, сложить в посуду и залить приготовленным маринадом, выдержать на холоде 2 часа.

Баранину вынуть из маринада, положить на верхнюю решетку печи и жарить под грилем 6–8 минут с каждой стороны.

Бараньи отбивные с корочкой

Компоненты

Бараньи отбивные – 6 штук Масло растительное – 1/2 стакана Горчица – 2 столовые ложки Чеснок – 4 зубчика Мелко нарезанная зелень кинзы – 2 столовые ложки Имбирь – 1 чайная ложка Майоран – 1/2 чайной ложки Перец черный молотый – 1/2 чайной ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Смешать растительное масло с горчицей, добавить очищенный и раздавленный чеснок и все специи, все перемешать.

Подготовленные отбивные положить в эту смесь и оставить

на 2 часа на холоде.

Отбивные вынуть из маринада, положить на верхнюю решетку печи и жарить под грилем 10–12 минут, перевернуть и жарить еще столько же.

Раздел 6
Блюда из свинины

Свинина мясная

Свинина мясная содержит несколько меньше белков, чем говядина и баранина, но мясо более вкусно и сочно.

Свиной жир легко усваивается, особенно в виде сырого соленого сала и имеет большую питательную ценность – содержит в своем составе незаменимые жирные кислоты – линолевую и линоленовую, без которых в организме человека невозможен жировой обмен.

Однако есть и недостаток – в свином жире много холестерина, поэтому свинину нельзя употреблять пожилым людям с сердечно-сосудистыми заболеваниями и атеросклерозом, а также с заболеваниями печени и желудочно-кишечного тракта

Ребрышки свиные в пиве

Компоненты

Ребрышки свиные – 500 гр Лимон – 1/2 часть Мука – 2 столовые ложки Лук репчатый – 1 головка Лимонный сок – 1 столовая ложка Пиво – 1/2 стакана Томатная паста – 2 столовые ложки Сало свиное топленое – 1 столовая ложка Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Лук почистить и нарезать полукольцами, сложить в посуду, добавить топленое сало и нагревать при максимальной мощности 1 минуту.

Свиные ребрышки промыть, порубить, посолить, поперчить и добавить к луку.

Прогреть 3–4 минуты при максимальной мощности.

Смешать томатную пасту с мукой, лимонным соком и пивом, полученной смесью залить мясо и прогреть при максимальной мощности 2–3 минуты.

Подавать с зеленью укропа.

Свиные отбивные с черносливом

Компоненты

Свиные отбивные – 3 штуки по 150 г Чернослив половинками – 1 стакан Сахар – 2 чайные ложки Перец черный молотый, соль – по вкусу

Способ приготовления

Отбивные поперчить, посолить, посыпать сахаром, сложить в посуду и полить соком слегка отжатых чернослив, прогреть при максимальной мощности 7–8 минут.

Отбивные перевернуть, полить их образовавшимся соком, сверху положить чернослив и прогреть при максимальной мощности 3–5 минут. Выдержать 5 минут.

Гуляш свиной

Компоненты

Грудинка свиная – 100 г Картофель – 400 г Лук репчатый – 1 головка Чеснок – 2 зубчика Масло растительное – 1 столовая ложка Сметана – 2 столовые ложки Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Грудинку промыть и мелко нарезать, сложить в посуду и прогреть при максимальной мощности 1–2 минуты

Лук почистить, нарезать полукольцами, добавить в подготовленную грудинку и прогреть при максимальной мощности 1–2 минуты.

Картофель почистить, мелко нарезать, сложить в кастрюлю с грудинкой, добавить мелко нарезанный чеснок, поперчить и посолить, налить кипяченой воды, чтобы она слегка покрывала картофель, прогревать 8-10 минут при той же мощности до готовности картофеля.

В готовый гуляш можно добавить сметану.

Свинина в сливочном соусе

Компоненты

Свинина нежирная – 400 г Помидоры – 4 штуки Перец сладкий красный – 1 штука Лук репчатый – 1 головка Чеснок – 2 зубчика Масло топленое – 2–3 столовые ложки Сливки – 1 стакан Зелень петрушки, сельдерея – по 1 столовой ложке Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Свинину промыть, мелко порезать, вместе с частью масла сложить в посуду и прогревать при максимальной мощности 8-10 минут.

Сладкий перец разрезать вдоль и удалить семена, затем мелко нарезать. Лук почистить и мелко нарезать. Помидоры также мелко нарезать. Чеснок очистить и раздавить.

В посуду сложить перец, лук, чеснок и добавить масло. Прогревать при максимальной мощности 5 минут, затем все переложить к мясу, добавить измельченные помидоры, посолить, поперчить, залить сливками и прогревать при максимальной мощности 8-10 минут.

Свинина по-белорусски

Компоненты

Свинина мясная – 300 г Картофель – 4 штуки Лук репчатый – 2 головки Морковь – 1 штука Корень петрушки – 2 штуки Огурец соленый – 1 штука Масло топленое – 2 столовые ложки Лавровый лист – 1 штука Зелень укропа и петрушки – по 1 столовой ложке Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Картофель и морковь почистить и нарезать соломкой. Почистить и мелко нарезать лук и корень петрушки, все сложить в посуду, добавить масло и 1 столовую ложку воды, прогреть при максимальной мощности 2–3 минуты.

Свинину нарезать мелкими кусочками, посолить и поперчить, положить сверху на тушеные овощи, добавить мелко нарезанные соленые огурцы и прогревать под крышкой при средней мощности 8-10 минут, затем добавить 1–2 столовые ложки воды, лавровый лист и прогреть еще 3–4 минуты при средней

мощности.

Свинина пикантная

Компоненты

Свинина нежирная – 400 г Лук репчатый – 1 головка Огурец соленый – 1 штука Мука – 4 столовые ложки Горчица– 1 столовая ложка Томатная паста – 1 столовая ложка Лавровый лист – 1–2 штуки Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Лук почистить и нарезать кольцами.

Свинину промыть и мелко нарезать, залить водой на 1 см выше мяса, посолить, добавить лук и прогреть при средней мощности 10–15 минут до мягкости мяса, не забывая снимать пену.

Полученный бульон слить.

Муку развести небольшим количеством охлажденного бульона и влить в остальной бульон, прогревать при средней мощности 2–3 минуты, постоянно перемешивая, до загустения соуса, затем добавить в него горчицу, томатную пасту и мелко нарезанный соленый огурец.

Мясо полить соусом и подавать с овощным или рисовым гарниром.

Свинина, жаренная с яйцами

Компоненты

Свинина отварная – 300 г Масло топленое – 1 столовая ложка Вино сухое белое – 4 столовые ложки Сахар – 1 чайная ложка Кетчуп острый – 2 столовые ложки Майонез – 2 столовые ложки Яйца – 3 штуки Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

В посуду с растопленным маслом сложить кусочки свинины, посолить и поперчить.

Смешать майонез с кетчупом, потом добавить сухое вино и сахар, все перемешать.

Полученную смесь смешать с яйцами и залить ею свинину. Прогревать при максимальной мощности без крышки 4–6 минут. Выдержать 5 минут.

Подавать с отварным рисом.

Свиная запеканка

Компоненты

Свинина мясная нежирная – 500 г Лук репчатый – 1 головка Масло растительное – 1 столовая ложка Сухие пряные травы – 2 чайные ложки Перец черный молотый – 1/2 чайной ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Лук почистить и мелко нарезать, сложить в посуду и добавить растительное масло, прогреть при средней мощности 2–3 минуты.

Мясо промыть, срезать весь жир, мелко нарезать, добавить к луку, туда же добавить смесь трав, поперчить, посолить, налить 1/4 стакана кипяченой воды, все перемешать и прогревать 10–12 минут при максимальной мощности. В середине процесса перемешать.

Режим «микроволны + конвекция» свинина жареная

Компоненты

Свинина мясная с кожицей – 800 г Лук репчатый – 1 головка Морковь – 1 штука Лук-порей – 1 штука Сельдерей корень – 1 штука Вода кипяченая – 1 стакан Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Мясо промыть, обтереть салфеткой и натереть смесью соли и перца.

Надрезать свиную кожу равномерно по краю куска мяса, положить его кожей вверх в специальную посуду для жарки, поставить посуду на нижнюю решетку или вращающийся поднос и прожарить без крышки при средней мощности микроволн и температуре 180 градусов до подрумянивания.

Почистить и мелко нарезать лук и овощи, добавить их в жаровню, долить воду и тушить под крышкой 15–20 минут при средней мощности микроволн.

Мясо вынуть, завернуть в алюминиевую фольгу и выдержать 10 минут.

Сок, образовавшийся от тушения мяса, поперчить и посолить, прокипятить 1–2 минуты под крышкой при максимальной мощности микроволн и использовать в качестве соуса.

Готовое мясо порезать и подавать с соусом.

Свинина по-французски

Компоненты

Свинина мясная – 700 г Шампиньоны – 5 штук Сало свиное – 70 г Лук зеленый (перо с головками) – 3 штуки Чеснок – 2 зубчика Мука – 1 столовая ложка Вино сухое красное – 1 стакан Приправа сухая для мяса – 1 чайная ложка Зелень сельдерея – 2 столовые ложки Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Шампиньоны промыть и мелко нарезать, сало мелко нарезать.

Чеснок почистить и раздавить.

В жаровню положить сало и прогревать при максимальной мощности 2 минуты.

Свинину промыть и разрезать, примерно, на 3 одинаковых куска, положить в жаровню с салом, поставить на нижнюю решетку и жарить 6–8 минут при среднем уровне микроволн и температуре 180 градусов, в середине процесса куски мяса необходимо перевернуть. После обжаривания добавить грибы, чеснок, сухую приправу к мясу, нарезанный кружочками перец и нарезанный лук, добавить муку и соль, все перемешать и прогреть 3–5 минут при том же режиме. Влить в жаровню красное вино и довести до кипения под крышкой. Выдержать 7 минут.

Подавать к столу с соусом и зеленью.

РЕЖИМ «ГРИЛЬ»

Свиные отбивные хрустящие

Компоненты

Свиные отбивные – 6 штук Сало растопленное – 1 столовая ложка Сыр тертый – 1/2 стакана Базилик сушеный – 1 чайная ложка Перец черный молотый – 1/2 чайной ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Смешать сыр с растопленным салом и специями.

Отбивные разложить, подстелив пергаментную бумагу, на верхней решетке печи, каждую отбивную равномерно смазать подготовленной смесью и жарить 6–8 минут, перевернуть отбивные и смазать также и вторую сторону смесью, жарить еще 6–8 минут.

Свиные отбивные пикантные

Компоненты

Свиные отбивные – 8 штук Кетчуп острый – 1 столовая ложка Майонез -1 столовая ложка Масло растительное – 1 столовая ложка Горчица– 1 столовая ложка Паприка – 1 чайная ложка Перец молотый черный и соль – по вкусу

Способ приготовления

Смешать горчицу с растительным маслом, добавить майонез и кетчуп, все перемешать и добавить специи, еще раз все перемешать.

Отбивные обмакнуть в полученную смесь с обеих сторон и положить на верхний ярус, жарить под грилем 5–6 минут, затем перевернуть и жарить еще столько же.

Раздел 7
Блюда из птицы

Блюда из птицы

По химическому составу мясо птиц можно разделить на 2 группы:

1. Куры и индейки.

2. Водоплавающие – утки и гуси.

Мясо птицы в белковом отношении более ценно, содержание соединительной ткани в курином мясе незначительно, зато много аминокислот, необходимых для растущего детского организма, особенно в белом мясе грудок, что имеет большое значение для питания детей и ослабленных больных людей.

Белое и нежное куриное мясо содержит большое количество полноценных белков и экстрактивных веществ, в нем, как и в говядине, много железа и фосфора.

Мясо индеек содержит значительно меньше экстрактивных веществ, но много белка, витаминов и микроэлементов.

Мясо птицы очень хорошо подходит для приготовления в микроволновой печи, оно получается еще более нежным и сочным.

При запекании целой курицы ее нужно компактно сложить и связать ниткой, а тонкие части закрыть специальной фольгой, предварительно проколов кожу в нескольких местах. Готовность куриного мяса определяется прокалыванием тушки – если вытекает прозрачный, бесцветный сок, значит мясо готово.

Приготавливая блюда из курятины, необходимо помнить, что смягчить жесткость и улучшить вкус старой курицы можно, если положить ее в раствор уксуса на несколько часов (1 стакан 9 % уксуса на 1 литр воды).

Курицу легче ощипать, если ее погрузить на 1–2 минуты в кипяток.

Рагу куриное

Компоненты

Курица – 500 г Лук репчатый – 1 головка Морковь – 1 штука Перец сладкий – 1 штука Масло растительное – 2 столовые ложки Зелень петрушки и укропа – по 1 столовой ложке Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Курицу нарезать на небольшие куски, посолить и поперчить, положить в посуду.

Почистить морковь и лук, нарезать кольцами, положить в посуду к курице, добавить масло и залить водой.

Прогревать при средней мощности 6–7 минут, добавить зелень петрушки и укропа и при максимальной мощности прогреть еще 3–4 минуты.

Гуляш куриный

Компоненты

Куриные окорочка – 2 штуки (300 г) Лук-порей – 1/3 стебля Бульон куриный – 1/2 стакана Белое сухое вино – 1/4 стакана Крахмал картофельный – 2 столовые ложки Паприка – 1 штука Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

В крахмал влить при постоянном перемешивании небольшое количество воды (3–4 столовые ложки) и оставить для разбухания.

Куриные окорочка промыть и порезать.

Мелко нарезать лук-порей, паприку и добавить к куриному мясу, залить бульоном и прогревать при максимальной мощности 6–7 минут.

В разбухший крахмал постепенно влить вино и тщательно перемешать, добавить к мясу и прогреть при максимальной мощности 1–2 минуты.

Цыпленок, тушеный в сметане

Компоненты

Цыпленок – 700 г Масло сливочное – 2 столовые ложки Сметана – 1/2 стакана Перец и соль – по вкусу

Способ приготовления

Цыпленка вымыть и обсушить, разрезать вдоль на 2 части,

каждую половину натереть солью и перцем, сложить в посуду, полить растопленным маслом и прогреть под крышкой при максимальной мощности 15–18 минут.

Сметану смешать с соком, выделившимся при тушении, смесью полить цыпленка и прогреть под крышкой при средней мощности 3–4 минуты.

Выдержать 10 минут.

Куриные окорочка в томатном соусе

Компоненты

Окорочка куриные – 500 г Лук репчатый – 1 небольшая головка Чеснок – 2 зубчика Паста томатная – 2 столовые ложки Масло растительное – 2 столовые ложки Перец и соль – по вкусу

Способ приготовления

Лук и чеснок почистить и очень мелко нарезать, сложить в посуду, добавить масло и томатную пасту, смешать и прогреть 2–3 минуты при максимальной мощности.

Окорочка помыть, посолить и поперчить, сложить в посуду и прогреть 3 минуты при максимальной мощности, затем окорочка перевернуть и прогреть еще столько же.

Образовавшийся сок смешать с овощной смесью, перемешать, полить этим соусом окорочка и прогреть при максимальной мощности под крышкой 6–8 минут, затем окорочка перевернуть, полить соком и прогреть еще 3–5 минут. Выдержать 10 минут.

Окорочка куриные под майонезом

Компоненты

Окорочка – 500 г Майонез – 1/2 стакана Мука – 2 чайные ложки Чеснок – 3 зубчика Масло сливочное – 2 столовые ложки Перец и соль – по вкусу

Способ приготовления

Окорочка помыть и обсушить, посолить и поперчить, сложить

в посуду, полить растопленным маслом и прогреть при максимальной мощности 3–5 минут.

Чеснок почистить, раздавить и смешать с майонезом, добавить муку и все размешать, эту смесь выложить на окорочка и прогревать при максимальной мощности под крышкой 5–6 минут, затем окорочка перевернуть, полить соусом и прогреть еще 3–5 минут при той же мощности.

Куриные грудки с яблоками

Компоненты

Куриные грудки – 500 г Яблоки – 3 штуки Сметана – 4 столовые ложки Корица– 1/2 чайной ложки Перец красный и соль – по вкусу

Способ приготовления

Куриные грудки помыть и обсушить, снять мясо с костей и нарезать соломкой, посолить, поперчить.

Яблоки помыть, разрезать на 4 части и удалить середину, нарезать дольками.

В посуду сложить слоями куриное мясо и яблоки, в верхнем слое должны быть яблоки, посыпать корицей и полить сметаной, прогреть при максимальной мощности под крышкой 15–18 минут. Выдержать 15 минут.

Паштет из куриной печени

Компоненты

Печень куриная – 400 г Лук репчатый – 1 головка Масло топленое – 2 столовые ложки Сметана – 2 столовые ложки Перец и соль – по вкусу

Способ приготовления

Печень нарезать на небольшие кусочки, сложить в посуду, добавить сметану, половину масла, перемешать и прогреть под крышкой при максимальной мощности 5–6 минут.

Лук почистить и мелко нарезать, добавить масло и прогреть при максимальной мощности 3–4 минуты.

Готовую печень и лук охладить и пропустить через мясорубку, добавить соль и специи, все перемешать и хранить в холодильнике.

Цыпленок, тушеный в вине

Компоненты

Цыпленок – 800 г Лук репчатый – 1 головка Вино сухое белое – 2/3 стакана Сок лимонный – 1 столовая ложка Перец и соль – по вкусу

Способ приготовления

Цыпленка промыть и обсушить, разрезать на небольшие кусочки, посолить, поперчить и сложить в посуду.

Лук почистить и нарезать кольцами, выложить сверху цыпленка, лимонный сок смешать с вином и залить им цыпленка.

Прогревать при максимальной мощности под крышкой 7–8 минут. Затем куски цыпленка перевернуть и прогреть еще 8-10 минут при той же мощности. Выдержать 15 минут.

Индейка с помидорами

Компоненты

Индейка – 600 г Помидоры консервированные – 300 г Лук репчатый – 2 головки Масло растительное – 1 столовая ложка Чеснок – 1 зубчик Вино сухое красное – 1/2 стакана Мука – 2 столовые ложки Перец молотый черный и красный – по вкусу Соль – по вкусу

Способ приготовления

Лук и чеснок почистить, мелко нарезать, добавить масло и тушить 5–6 минут, добавить муку, перец и помидоры, все перемешать и довести до кипения, еще раз все перемешать.

Индейку порезать на небольшие кусочки и положить в соус,

тушить под крышкой 8-10 минут, выдержать 7 минут.

Подавать индейку под соусом с картофельным пюре.

Индейка в лимонно – сметанном соусе

Компоненты

Индейка – 400 г Чеснок – 2 зубчика Лимонный сок – 2 столовые ложки Масло растительное – 2 столовые ложки Сметана – 3 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Чеснок почистить и растолочь, растереть с маслом, добавить лимонный сок и сметану, все перемешать.

Индейку нарезать на небольшие кусочки, посолить и смазать соусом, сложить в посуду и прогреть при максимальной мощности 8-10 минут.

Котлеты куриные

Компоненты

Фарш куриный – 300 г Хлеб белый – 1 ломтик Сметана – 1 столовая ложка Лук репчатый – 1 головка Яйцо – 1 штука Сухари панировочные – 2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Хлеб размочить и отжать.

Лук почистить и очень мелко нарезать, смешать фарш с хлебом и луком, затем добавить сметану и яйца, посолить, все перемешать, сформировать котлеты, обвалять в сухарях, сложить в посуду для запекания и прогреть при максимальной мощности 4–5 минут

Режим «микроволны + конвекция»

Курица в тесте

Компоненты

Куриные бедрышки – 500 г Масло топленое – 50 г Мука – 1/2 стакана Сыр тертый – 2 столовые ложки Мелко нарезанная зелень петрушки и укропа – по 1 столовой ложке Соль – по вкусу

Способ приготовления

Смешать тертый сыр с мукой и зеленью.

Бедрышки полить растопленным маслом и обвалять их в смеси муки и сыра с зеленью.

Сложить в жаровню, добавить оставшееся масло, поставить жаровню на нижнюю решетку и выпекать 1215 минут при средней мощности микроволн и температуре 200 градусов.

Курица, запеченная с шампиньонами

Компоненты

Куриные окорочка – 600 г Шампиньоны – 200 г Помидоры – 200 г Лук репчатый – 1 головка Яблоко – 1 штука Белое сухое вино – 1/4 стакана Маслины консервированные – 5–6 штук Мелко нарезанная зелень петрушки и укропа – по 1 столовой ложке Соль – по вкусу

Способ приготовления

Лук и помидоры почистить и порезать, яблоко очистить и мелко нарезать, маслины также мелко нарезать и все смешать с вином.

Окорочка хорошо промыть, посолить и сложить в посуду для жарки, добавить туда подготовленные овощи с вином. Закрыть крышкой и тушить 15–18 минут при средней мощности микроволн и температуре 200 градусов.

Промыть, почистить и мелко нарезать шампиньоны, добавить к куриным окорочкам и тушить еще 5–7 минут в том же режиме.

Подавать, посыпав мелко нарезанной зеленью.

Куриные ножки в сметане

Компоненты

Куриные ножки – 4 штуки Лук репчатый – 1 головка Картофель – 1 штука Морковь – 1 штука Перец болгарский сладкий – 1 штука Бульон куриный – 1/2 стакана Сметана – 1/4 стакана Мука – 2 столовые ложки Зелень сельдерея – 2 столовые ложки Паприка – 1/4 чайной ложки Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Лук, картофель, морковь почистить и мелко нарезать, сложить в жаровню, туда же добавить мелко нарезанную зелень сельдерея, соль, перец и паприку.

Куриные ножки промыть и сложить в жаровню к овощам.

Смешать муку со сметаной и развести куриным бульоном, этой смесью залить куриные ножки.

Закрыть крышкой и тушить 17–22 минуты при средней мощности микроволн и 180 градусах. Перец болгарский промыть и вынуть середину, нарезать тонко колечками, добавить в жаровню и запекать 3–5 минут при том же режиме.

Курица, запеченая с рисом

Компоненты

Куриное мясо без костей – 300 г Рис – 1 стакан Лук репчатый – 1 головка Лук-порей – 1/2 штуки Перец сладкий – 1 штука Бульон куриный – 2 стакана Масло сливочное – 1 столовая ложка Шафран – 1/4 чайной ложки Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Рис перебрать, промыть и предварительно замочить в

холодной воде.

Почистить репчатый лук и мелко порезать, лук-порей вымыть и порезать.

Перец вымыть, выпотрошить и порезать колечками.

Подготовленный рис смешать с шафраном, сложить в жаровню, поверх риса положить овощную смесь из лука репчатого, лука-порея и перца сладкого, добавить масло, бульон и специи.

Подготовленное куриное мясо посолить, поперчить, положить сверх овощей и запекать 15–18 минут при стандартном режиме (средней мощности микроволн и температуре 180 градусов).

Индейка, жареная с орехами

Компоненты

Индейка – 5 кг Масло растительное – 1/2 стакана Свинина – 100 г Лук репчатый – 4 головки Шампиньоны – 200 г Яйца – 2 штуки Орехи грецкие измельченные – 1/2 стакана Чеснок – 2 зубчика Хлеб пшеничный – 6 ломтиков Корень и зелень сельдерея измельченные – 3 столовые ложки Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Индейку выпотрошить, промыть и обсушить полотенцем.

Свинину и грибы мелко нарезать. Лук и чеснок почистить и мелко нарезать, хлеб раскрошить.

Смешать свинину, грибы, лук, хлеб, сельдерей и орехи, к этой смеси добавить 1/4 стакана масла и яйца, все перемешать, посолить и поперчить.

Индейку начинить приготовленной начинкой и зашить ее.

Оставшееся масло смешать с чесноком и обмазать им индейку, положить ее грудкой вниз в жаровню, предварительно смазанную маслом, жаровню поставить на вращающийся поднос и жарить 1 час 10 минут при среднем уровне микроволн и температуре 180 градусов, периодически переворачивая индейку.

Индейка, жареная в горчично-лимонном соусе

Компоненты

Индейка – 5 килограммов Лимон – 1 штука Сливочное масло – 3 столовых ложки Растительное масло – 1/4 стакана Горчица – 2 столовые ложки Чеснок– 1/2 головки Белое сухое вино – 1/2 стакана Сахар – 1 столовая ложка Соль – по вкусу

Способ приготовления

Из лимона выжать сок.

Очистить и раздавить чеснок.

В небольшую посуду положить сливочное масло и подготовленный чеснок, добавить туда растительное масло, тушить 1 минуту при максимальной мощности, добавить сахар, горчицу, белое вино и лимонный сок и прогреть еще 1 минуту при тех же условиях.

Индейку выпотрошить и хорошенько промыть, облить лимонным соусом, положить в жаровню грудкой вниз и поставить на нижнюю подставку. Жарить 1 час при стандартном режиме (средней мощности микроволн и температуре 180 градусов). В процессе приготовления индейку нужно переворачивать и поливать соусом.

Это необходимо делать во избежание пересыхания мяса.

Котлеты диетические

Компоненты

Мясо курицы без костей – 300 г Телятина – 300 г Лук репчатый – 2 головки Морковь – 2 штуки Яйца – 2 штуки Вино белое – 1 столовая ложка Хлеб пшеничный – 2 ломтика Молоко – 1/4 стакана Масло топленое – 4 столовые ложки Мука – 3 столовые ложки Уксус 9 % – 1 столовая ложка Сухари панировочные – 3 столовые ложки Масло растительное – 1/4 стакана Мелко нарезанная зелень укропа и петрушки – по 1 столовой ложке Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Телятину и куриное мясо хорошо промыть, нарезать на куски.

Морковь и лук почистить и мелко нарезать, сложить в посуду, добавить туда растопленное масло, вино, зелень, уксус и черный перец, все перемешать, туда же положить нарезанное мясо,

перемешать и поставить на холод не менее чем на 2 часа.

Смешать яйца с молоком, добавить муку и все перемешать миксером.

Подготовленное мясо вынуть из маринада и пропустить через мясорубку вместе с хлебом и овощами из маринада, перемешать, из полученной массы сформировать котлеты, каждую котлету окунуть в приготовленную смесь яиц с молоком, обвалять в сухарях, сложить в жаровню, смазанную растопленным маслом и жарить 10–12 минут при средней мощности микроволн и температуре 180 градусов, в середине процесса котлеты необходимо перевернуть.

Куриная запеканка

Компоненты

Куриные окорочка – 750 г Шампиньоны отварные – 100 г Сало свиное – 60 г Морковь – 1 штука Лук репчатый – 1 головка Куриный бульон – 1/4 стакана Мука – 2 столовые ложки Молоко – 1/2 стакана Сметана – 1/4 стакана Горчица – 1 неполная столовая ложка Перец красный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Окорочка промыть, положить в печь на верхнюю решетку и прожарить в режиме «гриль» 7–8 минут.

Лук и морковь почистить и мелко нарезать, положить в жаровню, туда же положить мелко нарезанное сало, прожаренные окорочка.

Молоко смешать с куриным бульоном, этой смесью постепенно развести муку, добавить горчицу, соль, перец и все перемешать. Полученной смесью залить окорочка с овощами и тушить при стандартном режиме 1012 минут, часто перемешивая.

Смешать отваренные грибы со сметаной, добавить в жаровню и тушить 3–5 минут при стандартном режиме (средней мощности микроволн и температуре 180 градусов).

Подавать с мелко нарезанной зеленью.

РЕЖИМ «ГРИЛЬ»

Куриные окорочка – гриль

Компоненты

Окорочка куриные – 6 штук Масло растительное – 1/2 стакана Лимон – 1/2 штуки Горчица – 2 чайные ложки Сухое белое вино – 1/4 стакана Имбирь – 1/2 чайной ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Из половины лимона отжать сок.

Смешать растительное масло с белым вином и соком лимона, добавить горчицу и имбирь, все тщательно перемешать.

Промыть окорочка и залить их маринадом. Оставить на ночь на холоде.

Вынуть окорочка из маринада, положить на верхнюю решетку печи и жарить 25–28 минут, в середине процесса не забыть перевернуть.

Куры – гриль

Компоненты

Половина курицы – 500 г Чеснок – 1 зубчик Сметана – 1/2 стакана Масло растительное – 2 столовых ложки Майоран – 1/4 чайной ложки Перец черный молотый – 1/4 чайной ложки Имбирь – 1/4 чайной ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Чеснок очистить и раздавить.

Смешать сметану с растительным маслом, добавить чеснок и все специи, все хорошо перемешать. Полученной смесью хорошенько смазать курицу и оставить на 2 часа.

Затем курицу выложить на верхнюю решетку и жарить 12 минут.

Подавать с зеленью и предварительно приготовленным рисом.

Режим «микроволны + конвекция» для водоплавающих птиц

Мясо водоплавающих менее ценно, оно более темное, чем куриное и индюшачье, в нем меньше белков и много жира. Такое мясо лучше начинать готовить при максимальной мощности, а затем доводить до готовности при средней мощности.

Утка и гусь при термической обработке выделяют много жира, который поглощает микроволны, поэтому этот жир нужно периодически убирать.

Утка тушеная

Компоненты

Утка – 1,5 килограмма Бульон куриный – 1 стакан Масло топленое – 2 столовые ложки Лимон – 1 штука Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Утку выпотрошить и промыть, обвязать бечевкой так, чтобы выступающие части прижать к тушке.

В жаровню положить сливочное масло, подготовленную утку и обжарить со всех сторон в течение 5 минут.

Затем утку положить в высокую посуду, добавить бульон, посолить, поперчить и тушить под крышкой 20–25 минут при стандартном режиме (при средней мощности микроволн и температуре 180 градусов) до полной готовности утки.

Из лимона выжать сок.

Бульон слить и добавить к утке лимонный сок в качестве соуса.

Утка с рисом и грецкими орехами

Компоненты

Утка – 1,6 килограмма Рис – 1 стакан Грецкие орехи – 1/2

стакана Лук репчатый – 1 головка Яйцо – 1 штука Сыр тертый – 1/2 стакана Соус соевый – 2 столовые ложки Мелко нарезанная зелень сельдерея – 2 столовые ложки Перец красный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Рис перебрать, промыть и предварительно замочить в холодной воде.

Подготовленный рис отварить обычным способом и охладить.

Грецкие орехи растолочь.

Лук очистить и мелко нарезать.

Смешать грецкие орехи с луком, сыром, сельдереем, яйцом, смесь посолить, поперчить и добавить в рис, все перемешать.

Утку выпотрошить и промыть, начинить приготовленной смесью и обмазать соевым соусом.

Утку положить в жаровню грудкой вниз, поставить на нижнюю решетку и жарить 15–20 минут, перевернуть, полить соусом и жарить еще 15–20 минут при стандартном режиме (средней мощности микроволн и температуре 180 градусов).

Раздел 8
Блюда из рыбы

Рыба

Рыба является уникальным богатейшим белковым продуктом, содержит много минеральных солей, витаминов и микроэлементов. Полноценные белки рыбы хорошо усваиваются, ее употребляют даже йоги и это не препятствует их практикам.

Морская рыба (треска, хек, сельдь, камбала и др.) содержит много йода, который крайне необходим для работы щитовидной железы, в ней с помощью йода вырабатывается гормон тироксин, стимулирующий обменные процессы в организме. При недостатке этого элемента происходит разбалансировка всей эндокринной системы человека.

Рыба является также богатейшим источником кальция, в виде его хорошо усваиваемых неорганических растворимых фосфорных соединений, который так необходим растущему детскому скелету.

В организме человека 99 % кальция находится в костях, у взрослого человека в костях скелета также постоянно происходят обменные процессы: высвобождение фосфорнокислых кальциевых солей и отложение новых, причем в костях формируются и запасы кальция на "черный день”. Организм человека, попадая в неблагоприятные условия окружающей среды, испытывая стрессы или подвергаясь инфекционной атаке, расходует большое количество кальция и если его свободных запасов нет, то кальций начинает активно поступать в кровь из костей, его норма понижается и кости начинают усиленно болеть, особенно это чувствуют пожилые люди, у которых обычно запас кальция невелик. Перед ненастьем во время понижения атмосферного давления у них начинают усиленно болеть кости, появляется ломота в ногах.

Кальций принимает очень активное участие в нейтрализации излишних кислых соединений в организме человека, которые образуются в результате бесконтрольного употребления мяса, сахара, жиров, концентрированных и сдобных продуктов. Соответственно, чем меньше потребление этих продуктов, тем лучше состояние костей и зубов. Необходимо знать, что шоколад и какао тоже являются врагами кальция.

При недостатке магния и кремния в организме кальций будет плохо усваиваться, поэтому рыбу, как и мясо, необходимо употреблять с салатами из сырых овощей, в которых содержится много магния, а кремний содержится в корнеплодах.

Недостаток магния сам по себе вызывает неприятные симптомы, как головокружение, бессонница и кошмарные сны,

быстрая утомляемость, особенно утром; спазм мышц и сосудов.

Недостаточное содержание кремния в организме проявляется в усилении чувствительности к переменам погоды, повышенном нервном возбуждении и ведет к преждевременному старению.

Грамотно употребляя продукты питания, можно восстановить свой организм и избавиться от неприятных ощущений.

Питательные вещества рыб усваиваются легче и быстрее, чем мясные, поэтому рыбу необходимо включать в обязательный рацион пожилых людей и детей, а также лиц, нуждающихся в особом диетическом и сбалансированном питании. Морская рыба отличается высоким содержанием жирорастворимых витаминов, таких как А, Д, Е, К, особенно их много в печени трески, палтуса, тунца. Природное сочетание в одном продукте соединений кальция и витамина Д, без которого кальций совсем не усваивается, делает рыбу поистине уникальной. ” Рыба на столе – здоровье в доме” – гласит поговорка.

Речная рыба уступает морской по качеству и количеству белков, витаминов и других компонентов, например, в морской рыбе белков в 1,5–2 раза больше, чем в рыбе речных пород.

По питательным свойствам на первом месте стоит красная рыба: севрюга, осетр, стерлядь, белуга – это самая дорогая рыба, но она выгодна, т. к. практически не дает отходов, из ее голов можно варить заливное и уху.

Жир морской рыбы обладает целебными свойствами, в его составе очень много ненасыщенных жирных кислот, необходимых человеку для регуляции его жирового обмена, кроме того рыбий жир препятствует развитию атеросклероза и повышает сопротивляемость организма к неблагоприятным факторам благодаря наличию в нем витаминов А и Д.

Подавляющее большинство сортов морской рыбы содержит мало жира и поэтому не пригодны для жарения, но эти сорта хороши для отваривания и тушения.

На тепловую обработку рыбы требуется значительно меньше времени, чем на обработку мяса, т. к. рыба отличается особым химическим составом и строением своей соединительной ткани, ее мякоть очень нежна и водяниста, поэтому рыбу нельзя переваривать, иначе она будет твердой и не вкусной. Кроме того, рыба требует точного соблюдения правил разморозки и подготовки к кулинарной обработке.

Некоторые особенности обработки рыбы:

1. Рыбу лучше размораживать при комнатной температуре, до того, как она полностью оттает, ее надо выпотрошить.

2. Для лучшего отхождения чешуи рыбу надо положить в кипяток на 1 минуту, затем в холодную воду и сразу начинать

чистить или можно протереть уксусом и выдержать некоторое время.

3. Готовить рыбу лучше в полуразмороженном виде.

4. Треску можно не размораживать, ее даже лучше готовить в замороженном виде, необходимо только снять кожу и удалить черную пленку внутри рыбы.

5. Если разделанную рыбу побрызгать лимонным соком или слабым раствором уксуса, то специфический запах рыбы исчезнет, а ее мясо станет более ароматным и нежным.

6. Подготовленную рыбу лучше солить за 15–20 минут до жарки, тогда она не будет крошиться и будет более вкусной.

Рыба в пиве

Компоненты

Рыба морская – 500 г Масло растительное – 2 столовые ложки Пиво светлое – 1 стакан Лимонный сок – 1 чайная ложка Соль – по вкусу

Способ приготовления

Рыбу нарезать на куски и посолить, сбрызнуть лимонным соком и поставить на холод на 30 минут, затем сложить куски рыбы в посуду для тушения.

Смешать растительное масло с пивом и залить этой смесью рыбу. Тушить при максимальной мощности 1517 минут.

Рыба, запеченная с овощами

Компоненты

Рыба морская – 500 г Масло растительное – 2 столовые ложки Лук репчатый – 1 головка Морковь – 1 штука Мука – 2 столовые ложки Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Рыбу подготовить и нарезать кусками, посолить, поперчить и обвалять в муке.

Почистить и нарезать кружочками морковь и лук, сложить в посуду, добавить растительное масло, сверху положить куски рыбы, прогреть под крышкой при средней мощности 8-10 минут.

Карп, запеченный в яйце

Компоненты

Карп – 500 г Яйца – 2 штуки Молоко – 1/3 стакана Сухари панировочные – 2 столовые ложки Соль по вкусу

Способ приготовления

Смешать яйца с молоком.

Рыбу разрезать на куски, посолить и обвалять в сухарях, сложить в посуду для запекания, куда предварительно добавить масло. Прогревать под крышкой при средней мощности 2–3 минуты, затем рыбу перевернуть, залить смесью яиц с молоком и прогреть еще при той же мощности 2–3 минуты.

Окунь в сметане

Компоненты

Окунь – 500 г Лук репчатый – 1 головка Яйца – 2 штуки Сметана – 3/4 стакана Масло растительное – 2 столовые ложки Мука – 1 столовая ложка Соль – по вкусу

Способ приготовления

Лук почистить и нарезать кольцами.

Рыбу нарезать порционными кусками, посолить и сложить в посуду для тушения, добавить лук.

Сметану смешать с растительным маслом, добавить

муку и посолить, этой смесью залить рыбу и прогревать при средней мощности 8-12 минут.

Котлеты тресковые

Компоненты

Треска – 500 г Лук репчатый – 1 небольшая головка Хлеб белый – 3 ломтика Яйцо – 1 штука Молоко – 1/2 стакана Масло растительное – 2 столовые ложки Сухари панировочные – 3 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Лук почистить и очень мелко нарезать.

Рыбу подготовить и отделить мясо от костей, пропустить через мясорубку.

Хлеб размочить в молоке и также пропусть через мясорубку.

Смешать рыбу с хлебом, посолить, добавить сырое яйцо и мелко нарезанный лук, все перемешать.

Из полученного фарша сформировать котлеты, обвалять в сухарях.

В посуду для жарки добавить масло, сложить туда котлеты и прогреть при максимальной мощности 6–8 минут.

Рыба с томатами

Компоненты

Рыба морская – 500 г Помидоры – 4 штуки Перец сладкий – 1 штука Лук репчатый – 1 головка Сметана – 4 столовые ложки Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Лук почистить и нарезать кольцами.

Помидоры помыть и нарезать дольками, перец выпотрошить и нарезать кольцами.

Рыбу порезать на порционные куски, посолить и сложить в посуду, сверху положить лук, перец и помидоры, все залить сметаной. Прогревать при средней мощности 15–17 минут.

Подавать с зеленью петрушки.

Скумбрия, запеченная с луком

Компоненты

Скумбрия – 500 г Лук репчатый – 2 головки Перец сладкий красный – 2 штуки Масло растительное – 2 столовые ложки Сок лимона – 1 чайная ложка Мелко нарезанная зелень петрушки и укропа – по 1 столовой ложке Перец черный или красный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Перец выпотрошить и нарезать полукольцами.

Лук почистить, нарезать полукольцами и обжарить в масле 1–2 минуты при максимальной мощности, смешать его с подготовленным перцем и зеленью, посолить и поперчить.

Рыбу подготовить, полученной смесью заполнить ее внутренность, завернуть в смазанную маслом пергаментную бумагу, положить в посуду и прогреть 6–8 минут при максимальной мощности.

Судак запеченный

Компоненты

Судак – 600 г Лук репчатый – 1 головка Огурец соленый – 1 штука Масло растительное – 1/2 стакана Сыр тертый – 2 столовые ложки Мука – 2 столовые ложки Мелко нарезанная зелень петрушки – 1 столовая ложка Перец красный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Рыбу подготовить, разрезать на порционные куски, сложить в посуду и залить небольшим количеством воды, тушить под крышкой 6–7 минут при максимальной мощности.

Воду слить, лук почистить, порезать кольцами, соленый огурец мелко нарезать

Масло смешать с мукой, добавить соленый огурец и зелень петрушки, поперчить и посолить.

Этой смесью залить рыбу, сверху положить кольца лука и прогреть при средней мощности 5–6 минут, затем рыбу посыпать тертым сыром и прогреть при той же мощности еще 2 минуты.

Рыба, тушеная с шампиньонами

Компоненты

Рыба – 500 г Шампиньоны – 500 г Лук репчатый – 1 головка Сметана – 1 стакан Масло растительное – 1/4 стакана Мука – 2 столовые ложки Зелень укропа и петрушки – по 1 столовой ложке Перец красный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Лук и шампиньоны почистить и нарезать, сложить в посуду, добавить масло и прогреть при максимальной мощности 7–8 минут.

Размешать муку в сметане, посолить и залить полученной смесью грибы, прогреть при той же мощности 2–3 минуты.

Рыбу подготовить, разрезать на порционные куски, посолить и поперчить, положить рыбу на грибы и прогревать под крышкой 7–8 минут при максимальной мощности.

Сардины, тушеные с чесноком

Компоненты

Сардины – 600 г Чеснок – 4 зубчика Масло растительное – 4 столовые ложки Мелко нарезанная зелень петрушки – 1 столовая ложка Соль – по вкусу

Способ приготовления

Сардины подготовить и сложить в посуду.

Чеснок почистить и раздавить, добавить в масло, туда же добавить зелень и посолить.

Полученной смесью залить рыбу и прогревать 3–5 минут при полной мощности под крышкой, затем рыбу перевернуть и снова прогреть при той же мощности еще около 5 минут.

Камбала с овощами

Компоненты

Филе камбалы – 500 г Лук репчатый – 2 головки Морковь – 2 штуки Картофель – 2 штуки Помидоры – 4 штуки Вода – 1/4 стакана Перец молотый, тмин и соль – по вкусу

Способ приготовления

Лук, морковь и картофель почистить и нарезать кубиками, помидоры нарезать дольками, сложить в посуду и добавить воду, прогреть под крышкой при максимальной мощности 8-10 минут, затем добавить рыбу и специи, прогревать под крышкой при той же мощности еще 5–6 минут до мягкости рыбы.

Лосось жареный

Компоненты

Лосось – 400 г Масло растительное – 3 столовые ложки Масло топленое – 3 столовые ложки Мука – 2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Подготовить лосося, посолить, обвалять в муке и жарить на смеси сливочного и растительного масла при максимальной мощности 3–4 минуты. В середине процесса рыбу необходимо перевернуть.

Лосось, запеченный под майонезным соусом

Компоненты

Филе лосося – 400 г Лук репчатый – 1 головка Лимонный сок – 1 столовая ложка Вода – 1/2 стакана Майонез – 1/2 стакана Горчица – 2 чайные ложки Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Лук почистить и нарезать кольцами, сложить в посуду, добавить воду и лимонный сок и положить рыбу, прогревать при максимальной мощности 5–6 минут, затем рыбу поперчить и посолить и прогреть еще 1 минуту при той же мощности.

Приготовить соус: смешать майонез с горчицей, посолить и поперчить, все перемешать и прогреть при максимальной мощности 30 секунд.

Рыбу подавать с приготовленным соусом.

Осетрина с лимоном

Компоненты

Осетрина – 300 г Масло растительное – 2 столовые ложки Лимон – 1/2 часть Соль – по вкусу

Способ приготовления

Рыбу подготовить, нарезать на небольшие кусочки и посолить, сложить в посуду, добавить масло, 1 столовую ложку воды, на рыбу положить кружочки лимона. Тушить под крышкой при максимальной мощности 8-12 минут.

Подавать с зеленью.

Треска в молоке

Компоненты

Филе трески – 400 г Лук репчатый – 3 головки Мука – 2 столовые ложки Молоко – 1 1/2 стакана Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Рыбу нарезать небольшими кусками, посолить, поперчить, сложить в посуду.

Лук почистить и нарезать кольцами, положить в посуду к рыбе.

Муку развести молоком и залить полученной смесью рыбу, прогреть при средней мощности 10–12 минут.

Тефтели рыбные в томатном соусе

Компоненты

Филе рыбное – 500 г Лук репчатый – 1 головка Хлеб белый – 2 ломтика Масло сливочное – 2 столовые ложки Томатный соус – 1/2 стакана Вода – 2 столовые ложки Соль и перец – по вкусу

Способ приготовления

Через мясорубку пропустить рыбу, предварительно размоченный в воде и отжатый хлеб, а также очищенный лук, полученный фарш перемешать, посолить и поперчить. Из фарша сформировать шарики, сложить в посуду, добавить воду, томатный соус и масло и прогреть под крышкой при средней мощности 8-12 минут.

Дальнейшие два блюда приготовлены в режиме "микроволны + конвекция "

Рыба в кляре

Компоненты

Рыба морская филе – 500 г Мука – 8 столовых ложек Немного кипяченой воды Масло растительное – 1/4 стакана Яйца – 2 штуки Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Отделить белки от желтков.

Смешать муку с растительным маслом, добавить соленую воду и яичные белки, тесто должно быть жидким.

Рыбу нарезать кусочками, посолить, поперчить, обмакнуть в тесто, сложить в посуду, добавить масло и запекать 6–7 минут при среднем уровне мощности и температуре 180 градусов.

Рыбная запеканка со шпинатом

Компоненты

Рыбное филе – 500 г Шпинат – 200 г Масло растительное – 4 столовые ложки Мука пшеничная – 1/4 стакана Сливки – 1/2 стакана Вода – 1/2 стакана Сыр тертый – 4 столовые ложки Сухари белые тертые – 3/4 стакана Соль – по вкусу

Способ приготовления

Смешать муку с маслом и прогреть при максимальной мощности 1 минуту, добавить воду и сливки и хорошо перемешать, прогреть при той же мощности 3 минуты, периодически перемешивая. Добавить измельченный шпинат и еще раз перемешать.

Рыбное филе сложить в посуду для запекания, залить приготовленным соусом, сверху посыпать сыром и сухарями, посуду поставить на вращающийся поднос и запекать при низкой мощности микроволн и температуре 180 градусов до золотисто – румяной корочки.

Судак, запеченный в гриле

Компоненты

Судак – 200 г Лимонный сок – 1 столовая ложка Масло растительное – 1 столовая ложка Вино сухое белое – 1/2 стакана Соль – по вкусу

Способ приготовления

Рыбу полить лимонным соком, посолить, сложить в посуду с маслом, жарить под грилем 5–6 минут, периодически поливая вином, в середине процесса рыбу необходимо перевернуть.

Тельное из трески

Компоненты

Филе трески – 600 г Рыбный бульон – 700 г Лук репчатый – 2 головки Молоко – 1/2 стакана Яйца вареные – 2 штуки Масло сливочное – 2 столовые ложки Зелень укропа, петрушки – по 1 столовой ложке Перец красный молотый, соль – по вкусу

Способ приготовления

Почистить и мелко нарезать лук, смешать с мелко нарезанной зеленью и мелко нарубленными яйцами, посолить, поперчить и все перемешать.

В смазанную маслом посуду сложить приготовленную массу и прогреть при максимальной мощности 1 минуту, добавить молоко и прогревать при средней мощности, периодически помешивая, до загустения массы.

Филе трески очистить от кожи и пропустить через мясорубку, посолить, поперчить, из полученного фарша сформировать тонкие лепешки.

Сверху на лепешки положить ранее приготовленную густую начинку, лепешки осторожно скатать в трубочки и защипить, каждый батончик завернуть в марлю, опустить в посуду с бульоном, куда можно добавить лавровый лист, прогревать 10–12 минут, выдержать и охладить. Батончики развернуть и нарезать на порционные куски.

Подавать на стол с зеленью петрушки и укропа.

Форель тушеная

Компоненты

Филе форели – 400 г Лук репчатый – 1 головка Сок лимонный – 1 столовая ложка Майонез – 1/2 стакана Горчица– 1 чайная ложка Вода – 1/2 стакана Зелень петрушки измельченная – 2 столовые ложки Соль и перец – по вкусу

Способ приготовления

Лук почистить и нарезать кольцами, сложить в широкую посуду, туда же положить и рыбу, посолить и поперчить, добавить лимонный сок и воду и прогреть при максимальной мощности 5–6 минут, добавить зелень и прогреть еще 30 секунд.

В отдельной посуде смешать горчицу с майонезом, посолить и поперчить и прогреть 30 секунд при максимальной мощности.

Рыбу подавать с приготовленным соусом.

Минтай, запеченный с овощами

Компоненты

Минтай – 400 г Морковь – 3 штуки Лук репчатый – 2 головки Помидор – 1 штука Майонез – 3 столовых ложки Масло топленое – 2 столовые ложки Перец и соль – по вкусу

Способ приготовления

Лук почистить и мелко нарезать, помидор мелко нарезать, морковь почистить и натереть на крупной терке.

Подготовленные овощи сложить в посуду, добавить масло и прогреть под крышкой при максимальной мощности 4–6 минут, затем добавить майонез, поперчить, посолить и все перемешать.

Рыбу подготовить, нарезать небольшими кусочками, посолить и поперчить.

В посуду сложить половину овощной смеси, затем слой рыбы, сверху вторую половину овощной смеси.

Прогревать под крышкой при максимальной мощности 4–7 минут.

Ледяная с лимоном

Компоненты

Рыба ледяная – 400 г Масло топленое – 2 столовые ложки Сок лимона – 2 чайные ложки Лук репчатый – 1 головка Сметана – 3 столовые ложки Зелень петрушки – 2 столовые ложки Перец и соль – по вкусу

Способ приготовления

Лук почистить и мелко нарезать, сложить в посуду и добавить масло, прогревать при максимальной мощности 1/2 минуты.

Рыбу подготовить, удалить головы, хвосты и плавники, посолить и поперчить, сбрызнуть лимонным соком, сложить в посуду к тушеному луку, полить маслом.

Прогреть при максимальной мощности 4–5 минут, смешать сметану с оставшимся лимонным соком, полить этой смесью рыбу и прогреть еще 1 минуту при той же мощности.

Подавать с зеленью.

Тефтели рыбные в сметанном соусе

Компоненты

Филе рыбы – 500 г Лук репчатый – 1 головка Хлеб белый – 2 ломтика Сметана – 1 стакан Мука – 1 столовая ложка Сыр тертый – 3 столовые ложки Перец и соль – по вкусу

Способ приготовления

Хлеб размочить в молоке, отжать и пропустить через мясорубку, также пропустить через мясорубку филе рыбы и очищенный репчатый лук, все смешать, посолить и поперчить, из фарша скатать шарики и сложить в посуду.

Сметану размешать с мукой, посолить и этой смесью залить рыбные шарики и прогреть при максимальной мощности 7-10 минут, затем сверху посыпать тертым сыром и выдержать.

Окунь со свеклой

Компоненты

Филе окуня – 400 г Свекла отварная средних размеров – 1 штука Сметана – 1/2 стакана Сок лимонный – 2 чайные ложки Вино сухое белое – 1/4 стакана Масло сливочное – 2 столовые ложки Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Филе окуня промыть. Сбрызнуть лимонным соком и выдержать 30 минут в холодильнике.

Свеклу очистить, нарезать и измельчить блендером, смешать со сметаной, поперчить и посолить.

Филе окуня вынуть из холодильника, посолить и поперчить, сложить в посуду для микроволновки, залить вином и прогреть при максимальной мощности 4–5 минут.

Затем в рыбу влить приготовленный соус и прогревать при максимальной мощности 3–4 минуты, выдержать 5–7 минут.

Пикша с помидорами

Компоненты

Пикша – 500 г Помидоры – 4 штуки Лук репчатый – 1 головка Сливки – 3 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Рыбу промыть, разрезать на небольшие куски, сложить в посуду.

Лук почистить и нарезать кольцами, помидоры помыть, нарезать кружочками и вместе с луком выложить на рыбу, посолить, поперчить, залить сливками и прогревать 13–15 минут при средней мощности.

Камбала с морковью и сыром

Компоненты

Филе камбалы – 300 г Масло растительное – 2 столовые ложки Морковь средняя – 2 штуки Лимонный сок – 2 чайные ложки Сыр тертый – 2 столовые ложки Перец красный молотый, соль – по вкусу

Способ приготовления

Филе камбалы помыть, нарезать на куски, сбрызнуть лимонным соком и выдержать на холоде 20 минут.

Морковь почистить, натереть на крупной терке, сложить в

посуду, налить масло и прогревать при максимальной мощности 1–2 минуты.

Рыбу посолить и поперчить, добавить к моркови и прогревать при максимальной мощности 7–9 минут, затем посыпать тертым сыром и прогреть еще 1–2 минуты.

Карасики с яблоками

Компоненты

Караси очищенные и выпотрошенные – 500 г Яблоки кислые средние – 5 штук Масло сливочное – 3 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Яблоки разрезать на несколько частей.

Рыбу сложить в посуду, сверху положить яблоки и залить подсоленной водой так, чтобы вода слегка покрывала рыбу, прогревать при максимальной мощности 5–7 минут.

Затем воду слить, в рыбу с яблоками добавить масло и прогревать при максимальной мощности 2–3 минуты.

Скумбрия с зеленью

Компоненты

Скумбрия – 4 штуки Измельченная зелень петрушки – 1 стакан Измельченная зелень укропа – 1 стакан Масло сливочное – 3 столовые ложки Сок лимона – 1 чайная ложка Перец молотый черный и красный, соль – по вкусу

Способ приготовления

Рыбу почистить, выпотрошить и хорошо промыть, сбрызнуть лимонным соком.

Зелень положить в растопленное масло, посолить, поперчить и все хорошо перемешать, полученным зеленым фаршем начинить рыбу. Затем каждую рыбину положить на смазанный маслом пергамент, завернуть ее и сложить в один слой в посуду

для запекания.

Прогреть при максимальной мощности 6–9 минут. Выдержать 10 минут и сразу подавать.

Блюда из морских беспозвоночных

Эти дары моря избыточно богаты как белками, так и минералами и микроэлементами, по количеству йода не уступают морской капусте и не сравнимы с рыбой.

Приготовление блюд из них не представляет сложностей.

Креветки в белом вине

Компоненты

Креветки замороженные – 400 грамм Белое сухое вино – 1/4 стакана

Способ приготовления

Креветки сложить в широкую посуду в один слой, добавить вино.

Прогреть под крышкой при максимальной мощности 2–3 минуты, перемешать и прогреть еще 2–3 минуты при той же мощности.

Креветки с чесноком и зеленью

Компоненты

Креветки очищенные – 400 г Масло растительное – 1/2 стакана Чеснок – 4 зубчика Лимонный сок – 1 столовая ложка Зелень кинзы мелко нарезанная – 2 столовые ложки Перец и соль – по вкусу

Способ приготовления

Чеснок почистить и раздавить, смешать с маслом и прогреть 2 минуты при максимальной мощности.

Креветки положить в масло с чесноком, посолить и поперчить, добавить зелень и прогреть при средней мощности 5–7 минут, периодически перемешивая. Готовые креветки сбрызнуть лимонным соком.

Подавать на стол с зеленью.

Крабыв майонезе

Компоненты

Крабовое мясо – 250 г Лук репчатый – 1 головка Масло сливочное – 2 столовые ложки Горчица– 1 чайная ложка Майонез – 5 столовых ложек Перец красный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Лук почистить и мелко нарезать, сложить в посуду, добавить мелко нарезанное крабовое мясо, перемешать, посолить и поперчить.

Смешать горчицу с майонезом и добавить к крабам, еще раз все перемешать.

В форме для запекания растопить масло, положить туда полученную крабовую пасту и прогреть при средней мощности до потрескивания, примерно 9-15 минут.

Креветки в сливочном соусе

Компоненты

Креветки – 450 г Лук репчатый 1 головка Сливки – 1/2 стакана Вода – 1/2 стакана Мука – 1 столовая ложка Масло сливочное – 1 столовая ложка Соль – по вкусу

Способ приготовления

Креветки сложить в посуду, залить подсоленной водой и прогреть при максимальной мощности 8-12 минут.

Лук почистить и мелко нарезать, муку развести в горячем молоке и эту смесь влить в посуду с луком, добавить масло и прогреть при средней мощности 4–6 минут.

Отварные креветки залить полученным соусом и прогреть при максимальной мощности еще 1 минуту.

Раздел 9
Маринады и соусы

Маринады

Маринады, как правило, используются на предварительной стадии приготовления пищи, для смягчения и придания остроты мясным и рыбным блюдам. Для приготовления маринадов широко применяются ароматические травы и специи, лук и чеснок, сухие вина, уксусы, лимонный сок, растительные масла и т. д.

Маринад красный

Применяется в основном для мяса

Компоненты

Сухое вино красное – 1 стакан Лук репчатый – 1 головка Уксус – 1 чайная ложка Сахар – 2 чайные ложки Горчица– 1 чайная ложка Лавровый лист – 2 штуки Перец черный – 5 горошин Тимьян – 1/4 чайной ложки Кориандр – 1/4 чайной ложки

Способ приготовления

К красному вину добавить уксус, сахар и горчицу, все перемешать.

Лук почистить и мелко нарезать, сложить в посуду и залить подготовленной смесью, добавить лавровый лист и другие специи, довести до кипения.

В охлажденном маринаде можно выдерживать подготовленное мясо.

Маринад масляный

Применяется для овощей и мяса

Компоненты

Масло растительное – 1 стакан Горчица – 2 столовые ложки Уксус – 2 столовые ложки Чеснок – 5 зубчиков Укроп – 2 столовые ложки Перец черный молотый – 1/2 чайной ложки Перец красный молотый – 1/2 чайной ложки Кориандр – 1/2 чайной ложки Тимьян

– 1/2 чайной ложки

Способ приготовления

Чеснок очистить и раздавить.

Горчицу и уксус смешать с маслом, добавить туда чеснок и все специи, мелко нарезанный укроп, все перемешать и нагреть, не доводя до кипения, выдержать 2 часа.

Маринад «Перцовка»

Применяется для мяса

Компоненты

Масло растительное – 1 стакан Вино красное сухое – 1 стакан Перец горький свежий – 7 стручков Чеснок – 1 головка Уксус – 3 столовые ложки

Способ приготовления

Чеснок почистить и раздавить.

Перец мелко нарезать колечками, сложить в посуду и смешать с чесноком.

Смешать масло с вином, добавить уксус, все перемешать и вылить в посуду с перцем и чесноком. Нагреть, не доводя до кипения, затем остудить.

Маринад белый

Применяется для рыбы и птицы

Компоненты

Сухое вино белое – 1 стакан Масло растительное – 2 столовые ложки Уксус столовый – 1 столовая ложка Сок лимона – 2 столовые ложки Сахар – 2 чайные ложки Огурец соленый – 1 штука Перец красный молотый – 1 чайная ложка Тимьян – 1/2 чайной ложки

Способ приготовления

Смешать все жидкие компоненты: уксус и лимонный сок смешать с сухим вином, затем полученную смесь смешать с маслом, добавить сахар и нагреть, не доводя до кипения.

Соленый огурец очень мелко нарезать и положить в горячее масло, туда же добавить и специи. Для приобретения своих свойств этот маринад должен долго настаиваться, не менее 12 часов, поэтому его нужно приготовить заранее.

Маринад морской

Применяется для рыбы

Компоненты

Масло растительное – 1 стакан Уксус столовый – 2 столовые ложки Сок лимона – 2 столовые ложки Лук репчатый – 2 головки Лук зеленый – 1–2 пучка Перец красный горький – 1 стручок Капуста морская измельченная – 2 чайные ложки Перец черный молотый – 1/2 чайной ложки

Способ приготовления

Мелко нарезать очищенные головки лука и перья зеленого лука, стручковый перец нарезать колечками.

Смешать уксус и лимонный сок с маслом, в полученную смесь добавить приготовленные овощи, добавить остальные специи и морскую капусту и все хорошо перемешать, желательно миксером.

Соусы

К настоящему времени создано огромное количество всевозможных соусов, самыми большими мастерами соусов считаются китайцы и французы, но китайские соусы отличаются специфичностью, т. е. в своей рецептуре они содержат экзотические компоненты, не всегда приемлемые для российской кухни. Для нас более приемлема французская кухня, рецептура многих соусов этой кухни сохранилась, прошла через века и с успехом применяется и по сей день, например, всем известный универсальный соус Бешамель, красные и белые соусы, майонез и др.

По способу приготовления различают холодные и горячие соусы. Основами холодных соусов являются обычно растительные масла, получают такие соусы путем смешивания в определенной последовательности всевозможных ароматических и вкусовых компонентов с растительными маслами.

Согласно тематике данной книги для нас представляют интерес соусы, полученные горячим способом, т. е. путем нагревания.

Основами горячих соусов являются различные бульоны: мясные, рыбные, грибные и овощные, а также сметана, сливки и молоко. Для получения густоватой консистенции и специфического вкуса применяются как яичные желтки, так и прожаренная пшеничная мука. В зависимости от степени прожаривания муки соусы приобретают разные цвета, так, чем больше прожаривается мука, тем насыщеннее цвет соуса (от белого до коричневого).

В приготовлении соусов необходимо соблюдать некоторые правила:

1. Яичные желтки следует вводить в соус очень осторожно и при этом не нагревать полученную смесь до кипения.

2. Для получения насыщенного вкуса овощи и коренья необходимо тушить в растительном или сливочном масле.

3. Если соус подается к холодным блюдам, то овощи надо тушить в растительном масле, если к горячим блюдам, то можно пользоваться как растительным, так и сливочным маслом.

4. Сливочное масло придает соусам необходимую нежность, вводить его в соус также надо осторожно, небольшими кусочками при постоянном интенсивном перемешивании.

Необходимый вкус и аромат придают соусам пряности и такие компоненты как лук и чеснок, лимонный сок, вина, соленые огурцы и маринованные грибы.

В состав очень многих соусов входит чеснок, обладающий универсальными целительными свойствами.

Чеснок содержит огромное количество редких микроэлементов, таких как германий, кобальт и ванадий, препятствующих возникновению онкозаболеваний и способствующих выводу из организма радиоактивных соединений, опасных токсинов. Противораковым и болеутоляющим действием обладают и соединения серы, содержащиеся в чесноке.

В чесноке содержится много селена, ответственного за иммунную систему человека, так всем известно его противовоспалительное и противогриппозное действие.

Издавна чеснок применялся и как противоглистное средство, причем спектр его действия довольно велик, – освобождает организм от всех паразитов; обладает и мощным противосклеротическим действием, укрепляет клапаны сосудов, помогает при стрессах и депрессиях. Кроме того, в настоящее время учеными выявлены очень мощные адаптогенные (приспособительные) свойства чеснока: людям, постоянно работающим с источниками излучения, компьютерами, ксероксами и т. д. необходимо регулярно употреблять достаточное количество чеснока.

Таким образом, чеснок воздействует полным комплексом природных соединений и является довольно перспективным в предупреждении и даже лечении многих серьезных заболеваний.

Соус белый

Компоненты

Мука пшеничная – 2 столовые ложки Масло топленое – 2 столовые ложки Молоко – 2 стакана Сметана – 2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Масло растопить, в высокую посуду положить масло и муку, перемешать и прогреть при максимальной мощности 1 минуту, добавить молоко и прогреть при той же мощности еще 2 минуты, добавить сметану и соль.

Может являться основой для других соусов.

Соус красный

Компоненты

Мука пшеничная – 2 столовые ложки Лук репчатый – 1 головка Морковь – 2 штуки Корень сельдерея – 3–4 небольших штуки Сахар – 2 чайные ложки Паста томатная – 1/4 стакана Вино сухое красное – 1/2 стакана Масло топленое – 1 столовая ложка Бульон куриный – 1 1/2 стакана Хмели-сунели – 1 чайная ложка Соль – по вкусу

Способ приготовления

Почистить морковь, корень сельдерея и лук, морковь натереть на крупной терке, корень и лук мелко нарезать, затем овощи сложить в посуду с маслом и прогреть при средней мощности 1 минуту, затем к овощам добавить муку, сахар, соль, томатную пасту, все хорошо перемешать и прогреть при средней мощности 1–2 минуты, добавить бульон и хмели-сунели и довести до кипения при той же мощности. Охладить и добавить вино.

Может являться основой для других соусов.

Соус коричневый

Компоненты

Мука пшеничная – 2 столовые ложки Масло топленое – 2 столовые ложки Бульон куриный – 2 стакана Сметана – 2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Масло растопить, в высокую посуду положить масло и муку, перемешать и прогреть 3–4 минуты при средней мощности до появления коричневого цвета муки.

Добавить бульон и прогреть при средней мощности еще 3–4 минуты, после чего добавить сметану и соль.

Соус «Бешамель»

Компоненты

Мука пшеничная – 2 столовые ложки Лук репчатый – 1 головка Молоко – 1 стакан Масло растительное – 1/2 стакана Бульон овощной – 1 стакан Соль – по вкусу

Способ приготовления

Лук почистить и мелко нарезать, сложить в посуду, добавить часть масла и прогреть при средней мощности до получения золотистого цвета лука, затем добавить муку, перемешать, добавить оставшуюся часть масла и прогревать при средней мощности до получения коричневого цвета массы.

Молоко смешать с овощным бульоном, залить подготовленную смесь, добавить соль и перемешать, прогреть при той же мощности до кипения.

Соус молочный

Компоненты

Молоко – 1 стакан Масло сливочное – 2 столовые ложки Мука пшеничная – 2 столовые ложки Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

В посуду положить масло и растопить при максимальной мощности, добавить муку и прогревать при постоянном перемешивании до желтоватого цвета, затем непрерывно помешивая, влить осторожно горячее молоко и мешать до исчезновения комочков.

Посолить и поперчить и прогреть при максимальной мощности 5–7 минут до загустения. Выдержать 3 минуты и еще раз перемешать.

Соус сырный

Компоненты

Соус белый – 1 стакан Сыр тертый – 2 столовые ложки Перец черный или красный и соль – по вкусу

Способ приготовления

В белый соус добавить тертый сыр, перец и соль по вкусу и довести до кипения.

Соус горчичный

Компоненты

Мука пшеничная – 2 столовые ложки Масло топленое – 2 столовые ложки Бульон куриный – 2 стакана Горчица – 2 столовые ложки Желток яичный– 1 штука Сок лимонный – 1 столовая ложка Соль – по вкусу

Способ приготовления

В высокой посуде растопить масло, смешать с мукой и при средней мощности прогревать до получения золотистого цвета муки, затем влить бульон, добавить соль и довести до кипения.

Сметану смешать с яичным желтком, в эту смесь ввести горчицу и лимонный сок, полученную смесь добавить к бульону и прогреть при средней мощности 1 минуту, не доводя до кипения.

Соус грибной

Компоненты

Мука пшеничная – 1 столовая ложка Масло топленое – 2 столовые ложки Лук репчатый – 2 головки Бульон грибной крепкий – 2 стакана Сметана – 2 столовые ложки Зелень петрушки и укропа – 2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Лук почистить и мелко нарезать, добавить 1 ложку растопленного масла и тушить 3–4 минуты при максимальной

мощности.

Муку размешать с оставшимся маслом, добавить в лук и прогреть еще 1 минуту.

Затем влить горячий бульон, посолить и добавить мелко нарезанную зелень и сметану, хорошо размешать.

Соус томатный

Компоненты

Помидоры спелые – 7 штук Чеснок – 2 зубчика Перец красный – 1 штука Масло растительное – 2 столовые ложки Зелень кинзы – 2 столовые ложки Тмин – 1 чайная ложка Соль – по вкусу

Способ приготовления

С помидоров снять кожицу, чеснок почистить, у перца удалить середину, затем все овощи измельчить, залить маслом и прогреть при максимальной мощности 3 минуты, измельчить еще раз блендером и добавить соль, тмин и зелень, еще раз все перемешать.

Соусы из хрена

Хрен издавна широко употреблялся на Руси как универсальная приправа, он хорошо сочетается со многими блюдами как жирными, так и постными.

По наличию аскорбиновой кислоты хрен уступает только шиповнику, богат и другими витаминами и микроэлементами. Его острый вкус и специфический аромат зависит от наличия эфирного масла, которое возбуждает аппетит и способствует выделению пищеварительных соков. Хрен широко применяется и в народной медицине в виде сока, листьев и кашицы из корня. Подобно чесноку и луку, хрен является растительным антибиотиком, предотвращает и лечит простудные и инфекционные заболевания.

В народе говорят, что самые сильные свои свойства хрен проявляет в те месяцы, в названии которых есть буква "р".

Соус из хрена со сметаной

Компоненты

Корень хрена – 1 штука Мука пшеничная – 3 столовые ложки Масло топленое – 3 столовые ложки Сметана – 3 столовые ложки Желток яичный – 2 штуки Вода кипяченая – 1 стакан Сахар и соль – по вкусу

Способ приготовления

Хрен почистить и натереть на терке.

Масло растопить, смешать с мукой и прогреть при средней мощности 2–3 минуты, добавить постепенно воду и довести до кипения.

Яичные желтки растереть с солью и сахаром, взбить и смешать их с горячей жидкостью, туда же добавить подготовленный хрен и сметану.

Соус из хрена с помидорами

Компоненты

Корень хрена – 1 штука Помидоры спелые – 5 штук Чеснок– 1/2 головки Перец черный – 5 горошин Уксус – 2 чайные ложки Сахар – 1 чайная ложка Соль – по вкусу

Способ приготовления

Корень хрена и чеснок почистить и пропустить через мясорубку, с помидоров снять кожицу и также пропустить через мясорубку. Все перемешать, добавить перец, сахар, уксус и соль по вкусу и нагреть при максимальной мощности до кипения, затем при средней мощности прогреть еще 30 секунд.

Соус крабовый

Компоненты

Мясо крабов – 150 г Лук репчатый – 2 головки Чеснок – 2 зубчика Вино сухое белое – 1/2 стакана Сливки – 1/2 стакана Желток яичный– 1 штука Сок лимона – 2 столовые ложки Бульон грибной – 1 стакан Крахмал – 1 столовая ложка Зелень петрушки измельченная – 1 столовая ложка Соль – по вкусу

Способ приготовления

Лук и чеснок почистить и измельчить, залить вином и прогреть 1 минуту при средней мощности, добавить бульон и довести до кипения.

Яичный желток взбить, к нему добавить сливки, смешанные с крахмалом, перемешать и вылить в бульон.

Крабовое мясо мелко нарезать и добавить в бульон, затем добавить лимонный сок и зелень, посолить, все перемешать.

Соус «Ткемали»

Компоненты

Чеснок– 1/2 головки Ткемали – 400 г Мелко нарезанная зелень петрушки и кинзы по-2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Ткемали промыть, сложить в кастрюлю и залить с верхом водой, прогревать при средней мощности до разваривания, воду слить, ткемали тщательно размешать блендером и слегка разбавить водой, в которой они варились.

Чеснок почистить, раздавить и добавить в ткемали, туда же добавить и мелко нарезанную зелень, посолить, перемешать и довести до кипения при максимальной мощности.

По мере охлаждения соус становится густым.

Соус из орехов с чесноком

Грецкие орехи – это уникальный продукт, содержащий одновременно большое количество белков и углеводов, огромное количество сильнейшего антиоксиданта – витамина Е или токоферола, витамина С, йода, железа, кобальта и никеля. Употребление орехов очень благоприятно сказывается на железах внутренней секреции за счет йода, улучшающего работу щитовидной железы, а также витамина Е, который стимулирует выработку половых гормонов.

Витамин Е, называемый витамином красоты, не только улучшает кожу и внешний облик людей, но и сражаясь со свободными радикалами, мощно защищает организм от всех внешних и внутренних неблагоприятных факторов; препятствует образованию тромбов, улучшает в организме все виды обмена и предотвращает старение.

Компоненты

Орехи грецкие очищенные – 1 стакан Чеснок – 2 зубчика Масло растительное – 1/2 стакана Перец красный острый – 1 стручок Зелень кинзы измельченная – 2 столовые ложки Гвоздика и соль – по вкусу

Способ приготовления

Пропустить орехи через мясорубку и сложить в посуду.

Чеснок почистить и раздавить, перец мелко нарезать.

В масло добавить гвоздику, перемешать и прогреть при максимальной мощности 1 минуту.

Затем прогретое масло добавить к орехам, туда же положить чеснок, перец, зелень и посолить по вкусу, прогреть при средней мощности 1 минуту.

Однако людям с ферментативными нарушениями в желудочно – кишечном тракте нельзя употреблять орехи, поскольку они у них не перевариваются. Но из орехов можно получить очень неплохие экстракты, богатые йодом, витаминами и микроэлементами.

Для этого следует собрать сухие перегородки между дольками орехов и залить их 0,5 л водки.

Количество ореховых перегородок может быть любым и их

можно по мере появления добавлять в водку, в итоге получается темно-коричневый настой, который употребляют по 15–20 капель 1–2 раза вдень. Этот настой обладает мощным тонизирующим действием, аналогичным жень-шеню и элеутерококку.

Соус витаминный

Этот соус хорошо готовить ранней весной из молодых побегов и листьев, богатых аскорбиновой кислотой и каротиноидами, т. е предшественниками витамина А.

В организме человека каротиноиды под воздействием жиров превращаются в витамин А.

Крапива содержит большое количество магния и кальция в легко усваиваемой форме и широко применяется в народной медицине для предупреждения и лечения всевозможных воспалительных и инфекционных заболеваний. Частое употребление крапивы в пищу вызывает усиление свертывания крови за счет содержания в ней большого количества витамина К, что не всем полезно, особенно нельзя увлекаться блюдами из крапивы людям пожилого возраста, а также людям с сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Компоненты

Крапива молодая (листья и верхняя часть стебельков) – 250 г

Лук репчатый – 1 головка Мука пшеничная – 2 столовые ложки Масло растительное – 1/4 стакана Сметана – 3 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Крапиву хорошо промыть, просушить и мелко нарезать, затем залить небольшим количеством воды, посолить и прогреть при максимальной мощности 40 секунд, выдержать несколько минут, а затем протереть через сито.

Лук почистить, мелко нарезать и обжарить в масле 1 минуту при средней мощности.

Муку добавить к луку и прогреть до светло-коричневого оттенка, затем добавить 3 столовые ложки воды, размешать и добавить протертую крапиву, еще раз перемешать и прогревать при средней мощности 1 минуту, выдержать 1 минуту, добавить сметану и посолить по вкусу.

Соус хорошо сочетается с мясными блюдами, имея большое количество аскорбиновой кислоты, витаминов и микроэлементов, способствует хорошему усвоению питательных веществ.

Раздел 10
Каши

Каши

Основой питания в России издавна и по сей день являются зерновые: хлеб и каши.

Недаром были сложены поговорки: "Без хлеба – нет обеда", "Хлеб – всему голова" и "Щи да каша – пища наша". Эти продукты являлись основой выживания во все времена и на генетическом уровне из поколения в поколение передавалась способность усваивать все питательные вещества из довольно скудной группы зерновых.

Зерновые культуры содержат в основном углеводы, являющиеся большим энергетическим ресурсом для человека. В организме углеводы путем сложных преобразований превращаются в глюкозу – источник энергии и питания мозга и нервной ткани. Крупы являются основами для приготовления каши и обладают очень многими полезными свойствами. Кроме углеводов крупы содержат достаточное количество витаминов и микроэлементов.

В наше время каши являются довольно распространенным блюдом для завтрака, служат гарниром для мясных, рыбных и овощных блюд. В зависимости от соотношения количества крупы и воды различают каши рассыпчатые, вязкие и жидкие.

Рассыпчатые каши готовят в основном из гречневой ядрицы, рисовой, пшенной, перловой и пшеничной крупы с добавлением строго определенного количества воды и жира.

Вязкие и жидкие каши можно приготовить как на воде, так и на молоке, или на смеси молока и воды, а также на различных бульонах. Вязкие каши оказывают эффективное лечебное действие при многих желудочно-кишечных заболеваниях и с успехом применяются в различных диетах.

Вкус каши во многом зависит от приправ. Самой распространенной приправой к кашам является масло сливочное, топленое или растительное, затем идет молоко и молочные продукты (сметана, творог, сливки), а также яйца, овощи и грибы.

Поскольку каши сочетаются со многими продуктами, существует огромный выбор приправ на любой вкус и кошелек.

При приготовлении каши необходимо соблюдать несколько правил:

1. Крупы перебирать и тщательно промывать холодной водой.

2. Посуду нужно брать с большим запасом объема, учитывая, что при варке крупа сильно набухает и жидкость не должна выкипать.

3. Для того чтобы сократить время приготовления, крупу

нужно заливать кипятком.

4. Чтобы получить рассыпчатую кашу, надо соблюдать соотношение: 1 часть крупы на 2 части воды, и рекомендуется перед началом варки в кипящую воду положить 1 столовую ложку сливочного или топленого масла.

5. Для улучшения вкуса каши гречневую и манную крупу перед приготовлением желательно обжарить на сковороде.

6. Не рекомендуется заранее замачивать крупы, т. к. они могут потерять вкус.

Крупа гречневая

Самой питательной и полезной является гречневая крупа, содержащая белки, по химическому составу близкие к белкам мяса, и полезные растительные жиры; много в гречке магния, кальция и фосфора, содержание железа почти такое же, как в мясе, содержит комплекс витаминов группы В, но углеводов в ней мало, поэтому гречку можно употреблять в неограниченных количествах, не опасаясь увеличения веса.

Обладая такими достоинствами, гречка по праву относится к диетическим продуктам. Однако, у этой крупы есть одна особенность – она вызывает расширение тканей мозга, поэтому гречку нельзя употреблять людям с эпилептическими приступами.

На рынке гречка представлена в виде ядрицы и продела, в проделе структура зерна нарушена, его ядра расколоты, поэтому наибольшей питательной ценностью обладает ядрица. В старину из гречневой крупы получали обварную крупу, делали ее так: гречневую крупу насыпали в матерчатый мешочек и быстро обваривали кипятком, затем высушивали. Такая крупа долго хранилась и из нее получалась необыкновенно вкусная каша.

Рассыпчатую кашу можно сварить только из спелой гречки без зеленоватого оттенка, из недоспелой крупы получается вязкая каша.

Каша гречневая рассыпчатая

Компоненты

Гречневая крупа – 1 стакан Вода – 2 стакана Масло сливочное – 1 столовая ложка Соль – по вкусу

Способ приготовления

Крупу перебрать, промыть, сложить в посуду емкостью 1,5 литра, залить кипящей водой, добавить масло и соль и варить при максимальной мощности 3–5 минут, затем при средней мощности еще 3–5 минут. Вынуть из печи, посуду накрыть крышкой, укутать или поставить в теплое место на 15–20 минут.

Подавать кашу можно с маслом или молоком, или использовать как гарнир к любым блюдам.

Очень вкусна каша гречневая с салом и луком: лук почистить и мелко нарезать, смешать с измельченным салом, сложить в посуду и прогреть при средней мощности 6–9 минут, добавить соль, перец молотый и 1 столовую ложку сметаны, все перемешать и прогреть еще 1 минуту.

Кашу разложить в тарелки и добавить по 1–2 столовые ложки полученного соуса.

Каша гречневая с шампиньонами

Компоненты

Гречневая крупа – 1 стакан Масло сливочное – 1 столовая ложка Вода – 2 стакана Шампиньоны – 300 г Лук репчатый – 2 головки Морковь – 1 штука Масло топленое – 2 столовые ложки Сметана – 2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Кашу приготовить, как в предыдущем рецепте.

Лук и морковь почистить и измельчить, морковь можно натереть на крупной терке.

Шампиньоны хорошо промыть и нарезать небольшими кусочками.

В посуду положить морковь, добавить масло и прогревать при максимальной мощности 2–3 минуты, затем к моркови добавить лук и прогревать при той же мощности еще 2–3 минуты, после чего добавить измельченные грибы, сметану и прогревать еще 5–7 минут, посолить, можно добавить молотый перец и перемешать.

Готовую кашу разложить на тарелки и добавить в каждую тарелку по 2–3 ложки грибной смеси.

Запеканка гречневая

Компоненты

Каша гречневая – 2 стакана Яйца – 2 штуки Молоко – 1/2 стакана Масло топленое – 1 столовая ложка Соль – по вкусу

Способ приготовления

Яйца смешать с молоком, посолить.

Кашу приготовить, как в предыдущих рецептах, затем смешать с яичной смесью и добавить масло, прогреть при максимальной мощности 3–4 минуты.

Крупа овсяная

Овсяная крупа, как и гречневая, богата белками, в ней довольно много ценного растительного жира и мало углеводов, много минералов в виде кальция, калия и железа, также достаточно витаминов группы В. На рынке представлена недробленая и плющеная крупа, овсяные хлопья под названием «Геркулес» и толокно. Чтобы получить рассыпчатую овсяную кашу, надо взять недробленую крупу в соотношении 2 стакана крупы на 3 стакана воды или бульона.

Овсяная каша, сваренная на воде, очень благоприятна для желудочно-кишечного тракта при различных воспалительных процессах, происходящих в нем, она уменьшает накопление жира в печени и обладает очень мощной способностью вытягивать из организма соли тяжелых металлов, особенно она любит соли свинца, которого так много в организме современного человека, вдыхающего воздух промышленных городов и автомобильные выхлопные газы.

Овсяные крупы богаты биотином – витамином, оказывающим благоприятное влияние на самочувствие человека и на состояние кожи, принимающим активное участие в обмене белков и холестерина.

Овсяная крупа также необычайно полезна для питания полных людей, поскольку она содержит мало крахмала и незаменима в детском питании.

Каша овсяная на молоке

Компоненты

Крупа овсяная недробленая – 1 стакан Молоко – 1 1/2 стакана Масло сливочное – 1 столовая ложка Соль – по вкусу

Способ приготовления

Крупу промыть, залить холодной водой и выдержать 1–1,5 часа.

Воду слить, крупу залить молоком и выдержать 15 минут, затем добавить масло, поставить в печь и прогревать при полной мощности 3–5 минут, при этом необходимо следить, чтобы не убежало молоко.

Кашу перемешать и при средней мощности прогреть еще 5–7 минут, периодически помешивая. Вынуть из печи, закрыть крышкой и выдержать 15 минут.

Каша геркулесовая

Компоненты

Геркулес – 1 стакан Вода – 2 стакана Масло сливочное – 1 столовая ложка Сахар и соль – по вкусу

Способ приготовления

Овсяные хлопья залить горячей водой, добавить сахар и соль по вкусу и перемешать.

Прогревать при максимальной мощности 2–4 минуты, вынуть из печи, накрыть крышкой и выдержать 10 минут. Заправить маслом.

Каша геркулесовая с изюмом

Компоненты

Геркулес – 1 стакан Вода – 2 стакана Изюм – 2 столовые ложки Мало сливочное – 1 столовая ложка Соль – по вкусу

Способ приготовления

Изюм промыть, залить горячей водой и выдержать некоторое время, затем воду слить.

Геркулес залить кипятком, посолить, добавить изюм и перемешать.

Прогревать при максимальной мощности 2–4 минуты. Вынуть из печи накрыть крышкой и выдержать. Заправить маслом.

Каша геркулесовая с сухофруктами

Компоненты

Геркулес – 1 стакан Вода – 2 стакана Сухофрукты – 4 столовые ложки Масло сливочное – 1 столовая ложка Соль – по вкусу

Способ приготовления

Сухофрукты промыть, залить кипятком и дать постоять, затем воду слить, вынуть косточки, сухофрукты нарезать небольшими кусочками.

Геркулес залить кипятком, посолить, добавить сухофрукты и перемешать.

Прогревать при максимальной мощности 2–4 минуты. Вынуть из печи, накрыть крышкой и выдержать 8-10 минут. Заправить маслом.

Каша из пшенной крупы

Эту крупу производят из проса. По питательной ценности она уступает гречневой и овсяной крупе. В пшене белков меньше, но оно богато магнием, калием, медью, марганцем, цинком и фосфором, много в пшене и растительных жиров, но жиры быстро портятся, поэтому при длительном хранении пшено приобретает горький вкус.

Биологически активные вещества пшена способствуют расщеплению жиров и обновлению крови, улучшают функцию печени и почек. Последние исследования показали, что в пшенной крупе содержатся противораковые вещества, а также вещества, выводящие из организма токсины и шлаки. При варке объем пшена может увеличиться в 6–7 раз.

Рекомендуется пшенная каша полным людям с сердечно-сосудистыми заболеваниями и атеросклерозом.

Каша пшенная рассыпчатая

Компоненты

Пшено – 1 стакан Вода – 2 стакана Масло сливочное – 1–2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Пшено хорошо промыть, меняя воду не менее 7-ми раз, залить кипятком, посолить, добавить масло, все хорошо перемешать.

Прогревать при максимальной мощности 3–4 минуты, затем при средней мощности еще 4–6 минут. Вынуть из печи, укутать и выдержать 15 минут.

Каша пшенная с овощами

Компоненты

Пшено – 1 стакан Вода – 2 стакана Лук репчатый – 1 головка Морковь – 1 штука Помидоры – 2 штуки Масло топленое – 2

столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Пшено хорошо промыть, залить кипятком, посолить и прогревать при максимальной мощности 3–4 минуты.

Овощи почистить и мелко нарезать, обжарить на обычной плите в масле, обжаренные овощи положить вместе с маслом на кашу и прогревать еще 4–6 минут при средней мощности. Затем кашу вынуть, укутать и выдержать 15 минут.

Каша пшенная молочная

Компоненты

Пшено – 1 стакан Вода – 2 стакана Молоко – 1 1/2 стакана Масло сливочное – 1–2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Хорошо промытое пшено залить кипятком и прогреть при максимальной мощности 3–4 минуты

Затем воду слить, пшено залить молоком, посолить, добавить масло, все перемешать и прогревать при средней мощности 7–9 минут, при этом следить, чтобы молоко не выкипало. Вынуть из печи, накрыть крышкой и выдержать 10 минут.

Каша пшенная с тыквой

Компоненты

Пшено – 1 стакан Вода – 2 стакана Молоко – 1 1/2 стакана Тыква – 200 г Масло сливочное – 2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Тыкву очистить от кожуры и нарезать мелкими кубиками, сложить в посуду и залить 1/4 стакана воды и столько же молока, прогреть при максимальной мощности 2–3 минуты.

Пшено хорошо промыть, залить кипятком, прогревать при максимальной мощности 3–4 минуты.

Затем воду слить, добавить разваренную тыкву вместе с жидкостью, в которой она варилась, оставшееся предварительно нагретое молоко, посолить, добавить масло, все перемешать и прогревать при средней мощности 7–9 минут.

Вынуть из печи, накрыть крышкой и выдержать 10–15 минут.

Каша пшенная с творогом

Компоненты

Пшено – 1 стакан Вода – 2 стакана Молоко – 1 1/2 стакана Творог – 100 г Масло сливочное – 1 столовая ложка Сахар – 2 чайные ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Очень хорошо промыть пшено, залить кипятком и прогревать при максимальной мощности 4–5 минут, затем воду слить, пшено залить горячим молоком, добавить сахар, соль и масло и прогревать еще 2–3 минуты, затем добавить творог, все хорошо перемешать и при средней мощности прогреть 2–3 минуты, вынуть из печи, закрыть крышкой, укутать и выдержать 15 минут.

Каши из пшеничной крупы (манные каши)

Пшеничная крупа делится на манную, полтавскую и артек. Манную крупу вырабатывают из центральной части зерна, в ней полностью отсутствует клетчатка, а белков очень много, усваивается она на 100 %, легко и быстро, поэтому широко применяется в детском питании.

Не рекомендуется манная крупа полным людям, страдающим атеросклерозом и сахарным диабетом.

Каша манная молочная

Компоненты

Крупа манная – 1/2 стакана Молоко – 2 стакана Масло сливочное – 1 столовая ложка Сахар и соль – по вкусу

Способ приготовления

Молоко налить в высокую посуду, добавить сахар и соль по вкусу, поставить в печь и довести до кипения при максимальной мощности, затем осторожно тонкой струйкой всыпать крупу при постоянном помешивании, стараясь не допускать образования комочков. Добавить масло и прогреть при средней мощности 5–7 минут.

Каша манная с курагой

Компоненты

Крупа манная – 1/2 стакана Молоко – 2 стакана Вода – 1/2 стакана Курага мелко нарезанная – 3 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Курагу залить кипящей водой и выдержать 30–40 минут, затем прогреть в печи при полной мощности 3

минуты, после чего отвар слить и соединить его с молоком.

Полученную смесь молока с отваром вылить в глубокую посуду, посолить и прогреть в печи при максимальной мощности до закипания, затем тонкой струйкой при постоянном перемешивании осторожно всыпать манную крупу, добавить масло и прогревать при средней мощности 4–6 минут.

КАШИ ИЗ КУКУРУЗНОЙ КРУПЫ

Кукурузная крупа несколько грубовата, но очень полезна для организма, содержит много белка, углеводов и жира, достаточное количество витаминов группы В, витамин Е, а также магний, калий и фосфор. Много в ней железа, меди и никеля, которые в своей совокупности улучшают кровь и усиливают обмен веществ в организме человека.

Кроме того, блюда из кукурузы препятствуют процессам гниения и брожения в желудочно-кишечном тракте.

Но самое главное достоинство этой культуры – наличие очень редкого микроэлемента – золота, которое крайне необходимо для нормальной работы головного мозга. Поэтому кукурузную кашу рекомендуется употреблять хотя бы несколько раз в год.

Очень популярна кукуруза в виде каш и гарниров к различным блюдам в Италии и Румынии.

Кукурузная крупа имеет большой удельный вес и при варке образуется плотный слой, поэтому ее необходимо часто перемешивать.

Основное правило: засыпать крупу в холодную воду.

Каша кукурузная (мамалыга)

Компоненты

Крупа кукурузная – 3/4 стакана Вода холодная – 1 стакан Вода кипящая – 2 1/2 стакана Соль – по вкусу

Способ приготовления

Крупу промыть, сложить в высокую посуду с запасом объема и залить холодной водой, посолить и перемешать, затем туда же налить горячую воду, еще раз все перемешать, поставить в печь и прогревать при максимальной мощности 7–9 минут, при этом не забывать периодически помешивать, до тех пор пока каша не загустеет.

Вынуть из печи, закрыть крышкой, укутать и выдержать 10 минут.

Подавать эту кашу можно с маслом или сметаной, посыпав сверху тертой брынзой или тертым сыром.

Можно из нее сделать запеканку: горячую кашу выложить в форму, разровнять, полить маслом, лучше оливковым или кукурузным и запечь в режиме конвекции до образования коричневой корочки.

Каша кукурузная с томатами

Компоненты

Крупа кукурузная – 3/4 стакана Вода холодная – 1 стакан Вода кипящая – 2 1/2 стакана Паста томатная – 3 столовые ложки Масло сливочное – 2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Крупу хорошо промыть, сложить в посуду и залить холодной водой.

Томатную пасту размешать с горячей водой и этой смесью долить крупу, посолить, положить масло и все перемешать. Прогревать при максимальной мощности 7–9 минут, периодически помешивая.

Вынуть из печи, закрыть крышкой, укутать и выдержать 10 минут.

Каши из рисовой крупы

Рис представлен на российском рынке в виде шлифованной, полированной и дробленой белой крупы с ослабленными биологическими свойствами. Такой рис имеет небольшую питательную ценность, т. к. содержит в основном крахмал, в нем мало белков, практически нет витаминов и микроэлементов и совсем нет клетчатки.

Поэтому этот рис применяется как универсальная основа для блюд, которую необходимо обогащать всевозможными овощными, грибными, мясными и рыбными добавками. Из него также можно готовить и каши; рассыпчатую кашу готовят в соотношении 1 часть риса на 2 части воды; если взять больше воды – получим вязкую или жидкую кашу, которая обволакивает желудочно-кишечный тракт и тем самым помогает при его заболеваниях.

Время приготовления риса существенно зависит от его сорта, поэтому в процессе варки необходимо контролировать его готовность.

Рис отварной

Компоненты

Рис – 1 стакан Вода горячая – 2 стакана Соль – по вкусу

Способ приготовления

Рис перебрать и хорошо промыть, замочить в холодной воде на 1,5–2 часа, затем воду слить.

В посуду для варки налить воду, накрыть ее крышкой и при максимальной мощности довести до кипения.

Затем в кипящую воду положить рис, посолить, посуду накрыть специальной пленкой с отверстиями для пара и прогревать при максимальной мощности 11–14 минут, в процессе варки перемешать 2 раза, затем при средней мощности прогреть еще 2–3 минуты.

Вынуть из печи, накрыть крышкой и выдержать 10–15 минут.

Рис на бульоне

Компоненты

Рис – 1 стакан Бульон куриный или мясной – 2 стакана Масло сливочное – 2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Рис промыть, замочить в холодной воде и выдержать 1,5–2 часа.

В посуду для варки налить бульон и при максимальной мощности довести его до кипения, в кипящий бульон положить рис, посолить, добавить масло, все перемешать и прогревать под специальной пленкой при максимальной мощности 10–12 минут, перемешать и далее прогревать еще 2–3 минуты при средней мощности.

Вынуть из печи, накрыть крышкой и выдержать 10–15 минут

Каша рисовая с курагой

Компоненты

Рис – 1 стакан Вода – 2 стакана Курага – 1 стакан Масло сливочное – 2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Курагу хорошо промыть, залить кипятком и выдержать 20–30 минут, затем воду слить и курагу измельчить.

Хорошо промыть рис, залить кипятком, посолить и добавить масло, все перемешать и прогревать при

средней мощности 7-10 минут, после чего добавить курагу и прогреть еще 1–2 минуты.

Вынуть из печи, накрыть крышкой и выдержать 15 минут.

Каша рисовая молочная

Компоненты

Рис – 1 стакан Вода – 1 1/2 стакана Молоко – 1 1/2 стакана Сахар – 2 чайные ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Рис перебрать и промыть, положить в посуду для варки, залить кипятком при максимальной мощности 5 минут. Затем воду слить, а рис залить закипевшим молоком, добавить сахар и посолить, перемешать и варить при средней мощности 8-10 минут.

Вынуть из печи, закрыть крышкой, укутать и выдержать 10–15 минут.

Подавать на стол можно с маслом, вареньем, джемом и т. д.

Рис с брынзой

Компоненты

Рис – 1 стакан Бульон куриный – 2 стакана Масло сливочное – 2 столовые ложки Брынза тертая – 4 столовые ложки Мелко нарезанная зелень петрушки и укропа – по 1 столовой ложке Соль – по вкусу

Способ приготовления

Рис промыть и выдержать в холодной воде 1 час, воду слить.

Бульон вскипятить при максимальной мощности, в кипящий бульон добавить рис, посолить и добавить масло, все перемешать и прогревать при максимальной мощности 10–12 минут. Вынуть из печи, закрыть крышкой и выдержать 10–15 минут.

Затем смешать брынзу с зеленью и полученную смесь добавить к рису, все перемешать и прогреть в печи при максимальной мощности 1 минуту.

Это блюдо можно употреблять как самостоятельно, так и в виде гарнира к мясным блюдам.

Каша рисовая с овощами

Компоненты

Рис – 1 стакан Вода – 2 стакана Масло топленое – 2 столовые ложки Лук репчатый – 2 головки Морковь – 2 штуки Паста томатная – 1 столовая ложка Мелко нарезанная зелень петрушки

и сельдерея – по 2 столовые ложки Перец красный или черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Сварить рассыпчатый рис, как в предыдущих рецептах.

Морковь почистить и натереть на крупной терке, сложить в посуду для микроволновки, добавить масло и прогревать при максимальной мощности 3–5 минут.

Лук почистить и мелко нарезать, добавить к тушеной морковке и прогревать при той же мощности еще 3–5 минут.

Тушеные овощи смешать с томатной пастой и добавить к сваренному рису, туда же добавить зелень, посолить и поперчить, все перемешать и прогреть при средней мощности 2–3 минуты.

Вынуть из печи, закрыть крышкой и выдержать 10–15 минут.

Запеканка рисовая с ягодами

Компоненты

Рис – 1 стакан Вода – 1 1/2 стакана Молоко – 1 1/2 стакана Свежие ягоды (малина, черника, клубника) – 2 стакана Сахар – 3 *столовые ложки Сливки – 1/2 стакана Мука пшеничная – 1 столовая ложка Соль – по вкусу*

Способ приготовления

Рис промыть, залить кипятком и прогревать при максимальной мощности 4–5 минут, затем воду слить, рис залить кипящим молоком, посолить, перемешать и при средней мощности прогревать 7-10 минут.

Муку смешать со сливками, добавить сахар, все перемешать.

Смазать форму маслом, выложить в нее слой рисовой каши, затем слой предварительно вымытых и просушенных ягод, посыпать сверху сахаром и закрыть слоем риса.

Запеканку полить приготовленным сливочным соусом и прогреть при максимальной мощности 6–8 минут под крышкой.

Рис с творогом

Компоненты

Рис – 1 стакан Вода – 2 стакана Лук репчатый – 1 головка Чеснок– 1/2 головки Перец красный острый – 1 стручок Паста томатная – 2 столовые ложки Творог – 5 столовых ложек Масло оливковое – 3 столовые ложки Вино сухое белое – 1/2 стакана Соль – по вкусу

Способ приготовления

Приготовить отварной рис так, как в предыдущих рецептах.

Лук и чеснок почистить и измельчить, перец нарезать небольшими кусочками.

Овощи выложить в посуду, добавить масло и прогревать в печи при максимальной мощности 1–2 минуты, положить томатную пасту и перемешать, затем добавить творог и вино, все перемешать и прогреть еще 2 минуты, затем положить отварной рис, перемешать и прогреть при средней мощности 3–5 минут.

Пловы

Для пловов лучше использовать полноценный рис, т. е. тот рис, который не полностью лишен своих драгоценных оболочек и которым питаются в основном все восточные народы.

В некоторых наших магазинах можно приобрести бурый рис в оболочке, который обладает достаточно высокой питательной ценностью, для каш он не годится, а для плова очень хорош.

Оболочка риса содержит много витамина B_1, улучшающего работу сердца и нервной системы, кроме того в оболочке риса достаточно кремния – элемента молодости и жизни. Еще в 1924 году академик В.И. Вернадский говорил: «Никакой организм не может существовать без кремния». Когда количество кремния падает ниже нормы, это сразу ощущается: волосы становятся тонкими и ломкими, а в дальнейшем наступает облысение и преждевременное старение.

Пожилые люди быстро теряют кремний, из-за чего часто подвергаются переломам костей, которые долго не срастаются, а применение препаратов кальция не помогает, поскольку кальций без кремния организмом не усваивается. Недостаток этого элемента вызывает и психические нарушения, усугубляются сердечно-сосудистые заболевания с их приложением – атеросклерозом, появляется усиленная чувствительность к переменам погоды и в итоге нарушается связь мозга с телом, что приводит к дальнейшим тяжелейшим заболеваниям.

Все эти неприятные моменты можно избежать, если систематически употреблять хлеб из муки грубого помола с достаточным содержанием отрубей, или каши из круп с сохранившейся оболочкой (гречка, бурый рис, овсянка и др.)

Пожилым людям кремния нужно больше, поэтому им дополнительно можно употреблять чай из полевого хвоща и медуницы.

Существует два основных способа приготовления плова: когда рис закладывают вместе с добавками и когда рис готовят отдельно, а потом соединяют с добавками.

Плов по-узбекски

Компоненты

Мякоть баранины – 400 г Рис – 1 1/2 стакана Лук репчатый – 2 головки Морковь – 2 штуки Бараний жир – 1/2 стакана Ягоды

барбариса – 2 столовые ложки Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Хорошо промыть рис и залить стаканом кипятка, посуду накрыть и выдержать 20 минут.

Лук и морковь почистить и мелко нарезать.

В посуду для приготовления плова положить бараний жир и растопить его при максимальной мощности.

В растопленный жир положить овощи и тушить под крышкой при максимальной мощности 4–5 минут.

Мясо промыть и нарезать небольшими кусочками, положить к подготовленным овощам, перемешать и прогреть при максимальной мощности еще 6–7 минут.

Затем добавить ягоды барбариса, перец и соль, все перемешать, сверху положить подготовленный рис и залить 2-мя стаканами подсоленного кипятка, прогреть при максимальной мощности 6–8 минут, далее мощность печи снизить до 100 Вт, посуду закрыть специальной пленкой и прогревать 15 минут.

Вынуть из печи, закрыть крышкой, укутать и выдержать 1 час в теплом месте.

Плов чесночный

Компоненты

Рис – 1 1/2 стакана Мякоть говядины – 400 г Чеснок – 2 головки Лук репчатый – 1 головка Паста томатная – 2 столовые ложки Масло растительное – 1/2 стакана Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Рис промыть, залить кипятком, закрыть крышкой и выдержать 20 минут, затем воду слить.

Чеснок и лук почистить и измельчить.

В посуду для приготовления плова налить масло и разогреть 2 минуты при максимальной мощности, в разогретое масло положить измельченный лук и чеснок, перемешать и прогревать при максимальной мощности 3–4 минуты.

Мясо промыть, нарезать небольшими кусочками, сложить в посуду к подготовленным овощам, добавить томатную пасту и прогреть еще 5–7 минут при максимальной мощности.

Затем добавить перец и соль, все перемешать, сверху уложить подготовленный рис и залить 2-мя стаканами подсоленного кипятка.

Затем, как в предыдущем рецепте, прогревать при максимальной мощности 6–8 минут, после закипания жидкости мощность снизить до 100 Вт и прогревать еще 15 минут.

Вынуть из печи, закрыть крышкой, укутать и выдержать 1 час в теплом месте.

Плов с шампиньонами

Компоненты

Рис – 1 1/2 стакана Курица – 400 г Шампиньоны – 200 г Масло растительное – 1/2 стакана Лук репчатый – 1 головка Морковь – 1 штука Шафран – 1 чайная ложка Перец красный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Рис промыть и выдержать в кипятке под крышкой 20 минут.

Мясо промыть и нарезать небольшими кусочками.

Овощи и шампиньоны хорошо промыть, почистить и мелко нарезать.

Масло налить в посуду для приготовления плова и разогреть при максимальной мощности 2 минуты, в разогретое масло положить подготовленные овощи и прогреть при максимальной мощности 4–5 минут, затем в тушеные овощи положить подготовленное мясо и грибы, перемешать и прогреть при максимальной мощности еще 5–6 минут.

Посолить и поперчить, добавить шафран, сверху положить подготовленный рис и залить 2-мя стаканами подсоленного кипятка, при максимальной мощности прогревать 6–8 минут, уменьшить мощность до 100 Вт и прогревать еще 15 минут.

Вынуть из печи, укутать и выдержать в теплом месте 1 час.

Плов с изюмом и курагой

Компоненты

Рис – 1 стакан Вода – 2 стакана Изюм без косточек – 1/2 стакана Курага – 1/2 стакана Морковь – 2 штуки Масло растительное – 1/2 стакана Сахар – 1 чайная ложка Соль – по вкусу

Способ приготовления

Рис промыть и выдержать, как обычно, в кипятке под крышкой 20 минут.

Курагу и изюм промыть и залить кипятком на 15 минут, после чего воду слить, а курагу мелко нарезать.

Почистить и мелко нарезать морковь.

Масло налить в посуду для приготовления плова, разогреть при максимальной мощности 2 минуты, в разогретое масло положить морковь, курагу и изюм и прогреть еще при той же мощности 2–3 минуты. Затем добавить сахар, перемешать, сверху положить подготовленный рис и залить 2-мя стаканами подсоленной кипящей воды, прогревать при максимальной мощности 8-10 минут, снизить мощность до средней и прогреть еще 2–3 минуты.

Вынуть из печи, укутать и выдержать 30 минут.

Плов по-турецки

Компоненты

Рис – 1 стакан Вода – 2 стакана Масло сливочное – 2 столовые ложки Масло растительное – 1 столовая ложка Лук репчатый – 2 головки Морковь – 2 штуки Кедровые орехи прожаренные – 3 столовые ложки Куриное мясо – 100 г Изюм – 2 столовые ложки Корица молотая – 1/2 чайной ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Сварить рис по рецепту рассыпчатой каши.

Овощи почистить и мелко нарезать.

Масло сливочное и растительное положить в посуду для микроволновки и прогреть при максимальной мощности 1 минуту, в прогретое масло положить подготовленные овощи,

орехи, мелко нарезанное куриное мясо и корицу, все перемешать и прогревать под крышкой при максимальной мощности 5–6 минут, перемешав 2 раза.

Тушеную овощную смесь положить сверх риса и прогреть при максимальной мощности еще 2 минуты.

Плов по-бразильски

Компоненты

Рис – 1 стакан Вода – 2 стакана Лук репчатый мелко нарезанный – 2 столовые ложки Масло оливковое – 1 столовая ложка Помидоры – 2 штуки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Рис промыть, залить кипятком и выдержать под крышкой 20 минут.

Масло налить в посуду для приготовления плова, добавить лук и прогреть при максимальной мощности 1 минуту, добавить очищенные от кожицы и нарезанные помидоры, перемешать.

Сверху положить подготовленный рис и залить подсоленным кипятком.

Прогревать при максимальной мощности 12–15 минут, несколько раз перемешав.

Вынуть из печи, укутать и выдержать 15 минут.

Плов со свининой и грибами

Компоненты

Свинина – 500 г Шампиньоны – 200 г Морковь – 1 штука Рис – 1 1/2 стакана Вода – 3 стакана Лук репчатый – 1 головка Масло растительное – 1/4 стакана Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Промытый рис залить одним стаканом кипящей воды и выдержать в закрытой посуде 20–30 минут.

Свинину и грибы нарезать небольшими кусочками, лук и

морковь почистить и измельчить.

В специальную посуду влить масло, положить лук и морковь, перемешать и прогреть при максимальной мощности 3–4 минуты, затем положить грибы и кусочки свинины, посолить и поперчить, перемешать и прогреть при той же мощности еще 5–6 минут, периодически перемешивая.

На тушеную свинину с грибами сверху положить рис и налить 2 стакана подсоленной кипящей воды, прогреть при максимальной мощности без крышки 5–6 минут, затем при средней мощности еще 12–13 минут без крышки, и третий этап – при мощности 100 Вт – 10 минут под крышкой. Вынуть из печи, укутать и выдержать 30–40 минут.

Раздел 11
Макаронные блюда

Особенности приготовления в микроволновой печи:

1. Для варки макарон нужно брать большую посуду со специальной крышкой (крышка с отверстиями для выхода пара).

2. Макароны нужно заливать подсоленной кипящей водой так, чтобы уровень воды был выше уровня макарон на 3–4 см.

3. Чтобы макаронные изделия не слипались, в воду нужно добавлять 1 столовую ложку растительного масла.

4. Готовить макароны следует при максимальной мощности.

5. Помнить о том, что вермишель и тонкие макароны готовятся быстрее, чем более толстые.

Макароны отварные

Компоненты

Макароны – 100 г Масло растительное – 1 столовая ложка Соль – по вкусу

Способ приготовления

Макароны залить кипящей подсоленой водой на 4 см выше уровня макарон, добавить 1 столовую ложку растительного масла, перемешать, закрыть крышкой посуду и прогревать при максимальной мощности 3–5 минут.

Вынуть из печи, посуду закрыть обычной крышкой и выдержать 10 минут, проверить мягкость макарон, после чего воду слить.

Макароны с сыром

Компоненты

Макароны – 200 г Сыр тертый – 4 столовые ложки Сливки – 3 столовые ложки Масло сливочное – 1 столовая ложка Масло растительное – 1 столовая ложка Соль – по вкусу

Способ приготовления

Макароны залить подсоленным кипятком на 4 см выше уровня макарон, добавить 1 столовую ложку растительного масла, перемешать и прогреть под крышкой при максимальной мощности 5–7 минут. Выдержать 10 минут и слить воду.

Подогреть сливки и смешать их с маслом.

Готовые макароны сложить в посуду для запекания, полить смесью сливок и масла и перемешать, а сверху посыпать тертым сыром. Прогреть при средней мощности 1–2 минуты.

Макароны по-флотски

Компоненты

Макароны – 200 г Говяжья вырезка – 200 г Лук репчатый – 1 головка Масло топленое – 3 столовые ложки Масло растительное – 1 столовая ложка Бульон мясной – 1/2 стакана Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Мясо нарезать небольшими кусочками, лук почистить и измельчить.

Сложить мясо и лук в посуду, добавить масло, бульон, перемешать и прогреть при максимальной мощности 8-12 минут, посолить, поперчить и прогреть при той же мощности еще 2–3 минуты. Выдержать 10 минут.

Макароны сложить в специальную посуду для микроволновки, залить подсоленной кипяченой водой на 4 см выше уровня макарон, добавить 1 столовую ложку растительного масла, перемешать и прогреть при максимальной мощности 5–7 минут. Выдержать 10 минут и слить воду.

Макароны добавить к мясу, перемешать и прогреть под крышкой при максимальной мощности 2–3 минуты. Выдержать 5 минут.

Макароны с творогом и яблоками

Компоненты

Макароны – 200 г Яйца – 2 штуки Молоко – 1/2 стакана Творог – 100 г Яблоки – 2 штуки Сахар – 1 столовая ложка Масло растительное – 1 столовая ложка Соль – по вкусу

Способ приготовления

Макароны сложить в специальную посуду, залить подсоленной кипящей водой на 4 см выше уровня макарон, добавить 1 столовую ложку растительного масла, перемешать, накрыть крышкой и прогреть при максимальной мощности 5–7 минут. Выдержать 10 минут и слить воду.

Яблоки очистить от кожицы, удалить середину и нарезать маленькими кубиками.

Смешать макароны, творог и яблоки, добавить сахар, посолить, еще раз перемешать и сложить полученную смесь в форму для запекания.

Яйца взбить с молоком и посолить, полученной смесью залить макаронную массу и прогреть при максимальной мощности без крышки 6–9 минут.

Макароны с сухофруктами

Компоненты

Макароны – 100 г Яйца – 2 штуки Молоко – 1/2 стакана Масло растительное – 1 столовая ложка Курага – 1/2 стакана Чернослив – 1/2 стакана Изюм – 1/3 стакана Сахар – 2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Макароны сложить в специальную посуду, залить кипящей водой на 4 см выше уровня макарон, добавить 1 столовую ложку растительного масла, прогреть при максимальной мощности под крышкой 3–5 минут. Выдержать 10 минут и слить воду.

Сухофрукты залить кипятком и выдержать 15 минут.

Затем воду слить, у кураги и чернослива удалить косточки и мелко нарезать.

Смешать макароны с сухофруктами, добавить сахар, все перемешать и сложить в посуду для запекания.

Яйца взбить с молоком, посолить и залить этой смесью макаронную массу, прогреть при максимальной мощности без крышки 5–6 минут.

Макароны с брынзой

Компоненты

Макароны – 100 г Яйца – 2 штуки Сметана – 2 столовые ложки Майонез – 2 столовые ложки Томатная паста – 1 столовая ложка Масло сливочное – 1 столовая ложка Масло растительное – 1 столовая ложка Брынза тертая – 1/2 стакана Соль по вкусу

Способ приготовления

Макароны сложить в специальную посуду, залить подсоленным кипятком на 4 см выше уровня макарон, добавить 1 столовую ложку растительного масла и прогреть под крышкой при максимальной мощности 3–5 минут. Выдержать 10 минут и слить воду.

Смешать томатную пасту с майонезом и сметаной, добавить яйца, все перемешать и взбить.

Отваренные макароны сложить в посуду для запекания и перемешать с маслом, залить яичной смесью, сверху посыпать брынзой. Прогревать при максимальной мощности 5–6 минут в открытой посуде.

Макароны с овощами

Компоненты

Макароны – 200 г Лук репчатый – 1 головка Морковь – 1 штука Перец болгарский – 1 штука Кабачок маленький – 1 штука Масло сливочное – 1 столовая ложка Помидоры – 2 штуки Яйца – 2 штуки Сметана – 1 стакан Сыр тертый – 3 столовые ложки Масло растительное – 1 столовая ложка Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Макароны сложить в посуду, залить подсоленным кипятком на 4 см выше уровня макарон, добавить растительное масло, перемешать, посуду накрыть специальной крышкой и прогревать при максимальной мощности 5–7 минут. Выдержать 10 минут и слить воду.

Овощи почистить и измельчить, морковь натереть на крупной терке.

В посуду положить морковь и лук, добавить масло и прогреть при максимальной мощности 2–3 минуты, периодически перемешивая, после чего добавить все остальные овощи, перемешать и прогреть под крышкой при максимальной мощности 5–6 минут.

Макароны положить в посуду к овощам, посолить и поперчить, все хорошо перемешать.

Взбить яйца и смешать со сметаной, посолить, полученной смесью залить макароны с овощами и посыпать тертым сыром, прогреть при максимальной мощности 6–9 минут.

Выдержать 5 минут.

Раздел 12
Блюда из овощей

В процессе жизнедеятельности человека в его организме образуются кислые радикалы, кроме того мясо, рыба, молоко, крупы и хлеб тоже являются поставщиками кислых радикалов. Но для поддержания своего кислотно – щелочного равновесия человек должен брать откуда-то и щелочные радикалы. Источником щелочных радикалов являются только овощи и фрукты, поэтому для человека так важна роль этих продуктов питания, обладающих кроме того огромным количеством всевозможных витаминов, минеральных солей и микроэлементов. Овощи являются поставщиками и таких необходимых веществ, как клетчатка и пектины, являющихся регуляторами желудочно-кишечного тракта и санитарами организма.

Кишечник человека содержит огромное количество необходимых ему микроорганизмов, которые помогают переваривать и усваивать пищу, а также эти обитатели синтезируют многие витамины и вещества, требующиеся человеку в борьбе с болезнями, т. е. эти микроорганизмы являются звеном иммунитета, охраняющим здоровье человека от всевозможных инфекций и раковых заболеваний. Поддержание жизнедеятельности таких микроорганизмов на достойном уровне – необходимое условие сохранения здоровья самого человека.

Кроме того, микроорганизмы толстого кишечника потребляют клетчатку и выделяют дополнительное количество энергии, необходимой человеку для его бодрости и активности. Клетчатка и пектины обеспечивают также тонус желудочно-кишечного тракта в течение всего дня, являясь сорбентами, они очищают кишечник от накопившихся шлаков и токсинов и выводят их из организма.

Надо отметить, что в овощах содержатся калий и натрий – регуляторы водного обмена – в благоприятных для человека соотношениях. Эти элементы связывают воду и являются антагонистами по отношению друг к другу. Калий находится внутри клетки и притягивает к себе воду, натрий располагается в межклеточных пространствах и вытягивает воду из клетки. Если в организме много натрия, то вода будет выходить из клетки в межклеточные пространства – так возникают отеки, а в обезвоженной клетке скорость обмена веществ будет уменьшатся, что крайне неблагоприятно сказывается на здоровье. И наоборот, по мере увеличения количества калия в организме, вода начинает

поступать в клетки, усиливая обмен веществ и активизируя все функции организма. Поэтому калий крайне необходим организму, особенно растущему детскому.

Овощи идеально подходят для приготовления в микроволновой печи, за счет сокращения времени температурной обработки и применения очень малого количества воды в них наиболее полно сохраняются все ценные питательные вещества.

Блюда из картофеля

Картофель у нас является вторым хлебом, повсеместно и широко используется в пищу, считается высокопитательным и целебным продуктом, в его составе много углеводов в виде крахмала, несущих организму энергию, витаминов, таких как витамин С, B_1, B_6, РР, особенно много аскорбиновой кислоты в ранних сортах картофеля. Исчезновение эпидемии цинги ученые связывают с повсеместным употреблением этого овоща. Картофель является и основным поставщиком минеральных солей и микроэлементов, особенно большое

количество в нем солей калия, участвующих в водно – солевом обмене организма.

Очень богат ассортимент макро– и микроэлементов картофельных клубней: железо, фосфор, натрий, кальций, магний, марганец, медь, цинк, никель, кобальт, бор и т. д.

Есть и незначительное количество белков, но очень мало клетчатки.

Однако, в процессе зимнего хранения картофель накапливает ядовитое вещество – соланин, особенно много его в позеленевших и проросших клубнях, что может вызвать отравление. Соланин начинает значительно накапливаться при хранении к началу прорастания клубней, примерно с января, поэтому с этого месяца употребление картофеля лучше ограничить.

Людям, страдающим сахарным диабетом, можно употреблять в пищу в небольшом количестве вымоченный картофель, при вымачивании значительная часть крахмала переходит в воду, но вместе с ним теряются и остальные питательные вещества.

Картофель печеный

Компоненты

Картофель средних размеров – 5 штук Соль – по вкусу

Способ приготовления

Картофель хорошо промыть с помощью губки, наколоть кожуру в нескольких местах, положить на вращающуюся тарелку и прогревать при максимальной мощности 6–7 минут. Выдержать 5 минут.

Готовый картофель почистить и подавать с солью.

Картофель отварной

Компоненты

Картофель средних размеров – 5 штук Вода – 1/4 стакана Масло сливочное – 2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Картофель хорошо промыть, сложить в посуду, залить подсоленной водой и прогревать при максимальной мощности 3–6 минут, затем картофель перевернуть и еще прогреть столько же. Выдержать 5 минут.

Затем слегка охладить, почистить, разрезать на 4 части и подавать с маслом и солью.

Картофельное пюре

Компоненты

Картофель – 400 г Вода – 1/4 стакана Сливки – 1/3 стакана Соль – по вкусу

Способ приготовления

Картофель почистить, нарезать небольшими кусочками, сложить в посуду и прогреть при максимальной мощности 3–5 минут.

Перемешать и прогреть еще столько же.

Выдержать 5 минут. Выложить в миску, растолочь и залить горячими сливками, посолить, перемешать и еще немного потолочь.

Картофель со сметаной

Компоненты

Картофель – 400 г Вода – 1/4 стакана Сметана – 1/2 стакана Масло сливочное – 2 столовые ложки Лук зеленый – 1 пучок Соль – по вкусу

Способ приготовления

Картофель почистить, нарезать кружочками, сложить в посуду, налить воды, добавить соль и прогревать при максимальной мощности 6–7 минут.

Отваренный картофель залить сметаной и прогреть 1–2 минуты при той же мощности.

Подавать с мелко нарезанным зеленым луком.

Картофель с луком и сыром

Компоненты

Картофель – 400 г Лук репчатый – 1 головка Сыр тертый – 3 столовые ложки Масло сливочное – 2 столовые ложки Вода – 1/4 стакана Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Лук почистить, нарезать полукольцами, сложить в посуду, добавить масло и прогревать при максимальной мощности 1 минуту.

Картофель почистить, нарезать соломкой, добавить к луку, залить подсоленой водой и прогревать при максимальной мощности 8-12 минут. Выдержать 5 минут.

Сверху посыпать тертым сыром и выдержать еще 10 минут.

Подавать с зеленью.

Картофель с луком и салом

Компоненты

Картофель – 500 г Лук репчатый – 1 головка Сало свиное – 50 г Вода – 1/4 стакана Перец и соль – по вкусу

Способ приготовления

Лук почистить и нарезать полукольцами, сложить в посуду, добавить измельченное сало и прогревать при максимальной мощности 3–5 минут.

Картофель почистить и нарезать тонкими ломтиками, сложить в посуду, добавить подсоленную воду и прогревать при максимальной мощности 4–6 минут.

К приготовленному картофелю добавить тушеный с салом лук, поперчить и прогреть при той же мощности еще 1–2 минуты.

Картофель с чесноком

Компоненты

Картофель – 400 г Вода – 1/4 стакана Чеснок – 5 зубчиков Масло растительное – 1 столовая ложка Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Картофель хорошо помыть, сложить в посуду и залить подсоленной водой, прогревать при максимальной мощности 5–6 минут, затем картофель перевернуть и прогреть еще столько же. Выдержать 5 минут.

Затем слегка остудить, почистить и нарезать кружочками.

Чеснок почистить, раздавить, смешать с солью и перцем, затем добавить масло и размешать.

Полученную чесночную массу выложить сверху на картофель и прогреть при максимальной мощности еще 1–2 минуты.

Запеканка картофельная с кабачками

Компоненты

Картофель – 400 г Кабачки – 300 г Сметана – 1/2 стакана Масло растительное – 2 столовые ложки Чеснок – 2 зубчика Сыр тертый – 2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Картофель почистить и нарезать соломкой.

Кабачки почистить и нарезать тонкими кружочками.

Чеснок раздавить, посолить и смешать со сметаной.

В посуду налить масло и положить слоями картофель и кабачки, последним положить слой картофеля, каждый слой посолить и поперчить. Полить смесью сметаны с чесноком, сверху посыпать сыром.

Прогревать под крышкой при максимальной мощности 20–23 минуты.

Картофель с яйцами

Компоненты

Картофель – 400 г Масло сливочное – 3 столовые ложки Вода – 2 столовые ложки Яйца – 2 штуки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Картофель почистить, разрезать на 4 части, сложить в посуду и добавить воду, нагревать под крышкой 10–12 минут.

Яйца предварительно сварить вкрутую, остудить и мелко нарезать.

Подготовленные яйца смешать с маслом, полученную массу выложить на картофель, выдержать 5 минут.

Блюдо подавать горячим с салатом из свежих огурцов с зеленью укропа.

Картофель с паприкой

Компоненты

Картофель – 400 г Сало свиное – 50 г Лук репчатый – 1 головка Сметана – 1/2 стакана Вода – 1/2 стакана Паприка – 1 чайная ложка Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Лук почистить, мелко нарезать и смешать с измельченным салом, прогреть при максимальной мощности 3 минуты.

Картофель почистить, нарезать кружочками и добавить к

тушеному луку, посолить, поперчить, добавить паприку и кипящую воду, накрыть специальной пленкой и прогревать при максимальной мощности 18–20 минут. Выдержать 5 минут.

Блюдо подавать теплым со сметаной.

Картофель с мясом

Компоненты

Картофель – 600 г Фарш мясной – 2 столовые ложки Сметана – 2 чайные ложки Масло растительное – 2 столовые ложки Чеснок – 2 зубчика Зелень укропа – 2 столовые ложки Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Картофель хорошо промыть, наколоть кожицу и запекать при максимальной мощности 8-10 минут.

Выдержать, остудить, очистить и разрезать пополам. Из каждой половины картофеля чайной ложкой вынуть середину, растолочь, смешать с фаршем и сметаной, поперчить и посолить. Полученным фаршем наполнить выемки картофеля, сложить в посуду.

Чеснок почистить и раздавить, поперчить и посолить, растереть с растительным маслом, этой смесью полить начиненный картофель и прогревать при максимальной мощности 5–7 минут, выдержать 5 минут. Подавать с зеленью.

Картофель с грибами

Компоненты

Картофель – 400 г Лук репчатый – 1 маленькая головка Шампиньоны мелко нарезанные – 3 столовые ложки Майонез – 2 чайные ложки Сметана – 1/2 стакана Мука – 2 чайные ложки Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Картофель запечь, как в предыдущем рецепте, очистить,

разрезать пополам, из каждой половинки вынуть чайной ложкой среднюю часть мякоти.

Лук почистить и очень мелко нарезать.

Грибы смешать с луком, добавить майонез и прогреть при максимальной мощности 5–6 минут, затем добавить растолченную мякоть картофеля, посолить и поперчить, смешать с мукой.

Полученным фаршем наполнить выемки в картофеле, сложить в посуду, сверху полить сметаной и прогревать при той же мощности 5–6 минут

Картофель по-кавказски

Компоненты

Картофель – 400 г Лук репчатый – 1 головка Лимонный сок – 1 столовая ложка Горчица– 1 столовая ложка Масло оливковое – 2 столовые ложки Сыр тертый «Сулугуни» – 3 столовые ложки Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Картофель почистить, нарезать кружочками, сложить в посуду.

Добавить 2 столовые ложки воды и прогреть при максимальной мощности 6–7 минут.

Лук почистить, мелко нарезать и отдельно прогреть с маслом 2–3 минуты, затем положить его в картофель.

Смешать горчицу с лимонным соком и оставшимся маслом, посолить и поперчить, полученной смесью залить картофель, сверху посыпать тертым сыром и прогревать при той же мощности 1–2 минуты.

Запеканка картофельная

Компоненты

Картофель – 500 г Яйца – 2 штуки Творог– 1/2 стакана Сметана – 1/2 стакана Масло сливочное – 2 столовые ложки Перец красный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Картофель почистить и натереть на крупной терке, сложить в широкую посуду или форму.

Смешать сметану с творогом, в полученную смесь влить яйца, добавить перец и соль, все тщательно перемешать и смесь слегка взбить.

Полученной смесью залить картофель и прогревать при максимальной мощности 10–15 минут.

Выдержать 10 минут.

Картофель с грудинкой в томате

Компоненты

Картофель – 400 г Грудинка – 150 г Лук репчатый – 2 головки Майонез – 1 столовая ложка Вода – 1/2 стакана Соус томатный – 1/2 стакана Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Грудинку нарезать небольшими кусочками, сложить в посуду, добавить 1 столовую ложку воды и майонез и прогреть при максимальной мощности 2–3 минуты.

Лук почистить и нарезать полукольцами, добавить к грудинке и прогреть еще 2–3 минуты, картофель почистить и нарезать соломкой, положить к грудинке и луку, посолить, поперчить, добавить воду и прогревать при максимальной мощности 10–12 минут.

Добавить томатный соус и прогреть еще 2–3 минуты.

Выдержать 10 минут.

Блюда из капусты

Капуста, как и картофель, с древних времен самый распространенный и популярный овощ, богатый витаминами С и Р, органическими кислотами, клетчаткой и минеральными веществами, довольно много в ней калия, серы и хлора.

Соли калия обладают мягким мочегонным действием и восстанавливают в организме кислотно – щелочной баланс, а природное сочетание комплекса витаминов С и Р улучшает состояние кровеносных сосудов. В капусте присутствует и еще один природный комплекс, называемый витамином U, способствующий заживлению язв желудка и кишечника, но при термической обработке активность этого комплекса снижается Из органических кислот капусты наиболее интересна тартроновая кислота, которая задерживает превращение углеводов в жиры, т. е. является препятствием к ожирению. Клетчатка стимулирует работу кишечника и предотвращает запоры.

При хранении в свежем виде и температурной обработке теряется больше половины витамина С, но в квашенном состоянии этот витамин сохраняется почти полностью. Самые распространенные виды капусты, употребляемые в пищу – белокочанная, краснокочанная, брюссельская, савойская, брокколи, цветная и кольраби.

Краснокочанная капуста богаче аскорбиновой кислотой, технология приготовления блюд из нее такая же, как и для белокочанной капусты.

Брюссельская капуста отличается внешним видом – имеет мелкие головки, исключительно вкусна в супах и в отварном виде.

У савойской капусты рыхлые зеленые кочаны богаты еще и каротинами – предшественниками витамина А, по количеству витаминов она не уступает бело-и краснокочанной, вкусна как в отварном, так и в тушеном виде.

Брокколи отличается изысканным вкусом, очень богата питательными веществами, пожалуй, она превосходит все другие виды капусты по их содержанию. В ней вдвое больше витамина С и белков, очень богата каротином и обладает омолаживающим действием.

Кольраби богата сахаром, у нее в пищу употребляется мясистый стебель, хороша как в сыром, так и в отварном виде. Является защитным средством от всевозможных излучений.

Своеобразна и очень питательна цветная капуста, в пищу употребляются ее головки, в которых содержится достаточное

количество растительных белков и ценнейших минералов. Эта капуста всегда имеет обилие вредителей, чтобы от них освободиться, перед кулинарной обработкой капусту желательно помещать в соленую воду на 30–40 минут.

Несмотря на все положительные качества капусты, людям с воспалениями поджелудочной железы употреблять ее нельзя!

Капуста в сметане

Компоненты

Капуста белокочанная – 400 г Лук репчатый – 1 головка Масло растительное – 2 столовые ложки Сметана – 1/2 стакана Зелень петрушки – 2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Белокочанную капусту нашинковать, сложить в посуду, добавить соль, перемешать и перетереть руками до появления сока.

Лук почистить и мелко нарезать, добавить к капусте, туда же добавить мелко нарезанную зелень и масло, все перемешать.

Прогревать при максимальной мощности под специальной пленкой 9-11 минут.

Затем добавить сметану, хорошо перемешать и прогревать еще 7–8 минут при той же мощности. Выдержать 10 минут.

Капуста в томатном соусе

Компоненты

Капуста белокочанная – 400 г Лук репчатый – 1 головка Масло растительное – 2 столовые ложки Сметана – 3 столовые ложки Соус томатный – 1/3 стакана Зелень сельдерея – 2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Капусту нашинковать, сложить в посуду, добавить соль, перемешать и перетереть руками до появления сока.

Лук почистить и мелко нарезать, добавить к капусте.

Сельдерей измельчить и тоже добавить к капусте. Туда же влить масло, все перемешать.

Прогревать при максимальной мощности 9-11 минут.

Томатный соус смешать со сметаной, добавить в капусту, перемешать и прогреть еще при той же мощности 7–8 минут. Выдержать 10 минут.

Капуста белокочанная с апельсинами

Компоненты

Капуста – 300 г Апельсин – 1 штука Масло сливочное – 2 столовые ложки Сахар – 1 чайная ложка Тмин – 1/2 чайной ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Капусту мелко нашинковать и сложить в посуду.

Апельсин почистить, мякоть мелко нарезать и добавить к капусте.

Растопить масло, влить в капусту, добавить сахар и соль, тмин.

Все перемешать и прогревать под крышкой при максимальной мощности 7–8 минут, периодически перемешивая. Выдержать 7 минут.

Квашеная капуста, тушеная с луком

Компоненты

Капуста квашеная белокочанная – 300 г Лук репчатый – 3 головки Сало свиное – 70 г Сахар – 1 чайная ложка Вода – 1/4 стакана Лавровый лист – 1 штука Перец черный горошком – 4 штуки Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Сало мелко нарезать и растопить.

Лук почистить и мелко нарезать, смешать с растопленным

салом и прогревать 1–2 минуты при максимальной мощности.

В посуду с луком добавить квашеную капусту, сахар, лавровый лист и специи, посолить по вкусу и все перемешать, добавить воду и прогревать под специальной пленкой 10–15 минут при максимальной мощности. Не забывать периодически перемешивать.

Выдержать 10–15 минут.

Солянка капустная

Компоненты

Капуста белокочанная – 300 г Вода – 3 столовые ложки Морковь – 1 штука Лук репчатый – 1 головка Огурцы соленые – 2 штуки Перец болгарский сладкий – 1 штука Масло топленое – 3 столовые ложки Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Лук, морковь и перец почистить.

Лук мелко нарезать, морковь натереть на крупной терке, перец вычистить и мелко нарезать.

Капусту нашинковать, сложить в посуду, добавить к капусте овощи и воду и прогревать под крышкой 8-10 минут при максимальной мощности.

Соленые огурцы мелко нарезать и добавить к капусте, туда же добавить масло, соль и перец и прогреть при той же мощности еще 4–5 минут. Выдержать 10 минут.

Голубцы овощные

Компоненты

Капустные листья – 7 штук Лук репчатый – 2 головки Перец болгарский сладкий – 2 штуки Рис – 1/3 стакана Яйца – 2 штуки Паста томатная – 2 столовые ложки Сметана – 1/2 стакана Соль – по вкусу

Способ приготовления

Рис промыть, сложить в посуду, залить 2/3 стакана горячей воды и прогревать 5–6 минут при максимальной мощности. Накрыть крышкой и выдержать 10 минут.

Капустные листья зачистить, сложить в кастрюлю и залить водой так, чтобы вода покрывала листья. Накрыть крышкой и выдержать 15 минут, затем воду слить.

Лук почистить и мелко нарезать.

Перец вычистить и тоже мелко нарезать.

Смешать овощи с рисом и яйцами, посолить и все перемешать.

На середину каждого капустного листа выложить горку фарша, листья свернуть конвертом и уложить в посуду в один слой.

Смешать сметану с томатной пастой и 1/2 стакана горячей воды, посолить, залить этой смесью голубцы так, чтобы жидкость покрывала 2/3 высоты голубцов.

Прогревать под крышкой при максимальной мощности 10–13 минут, затем при средней мощности еще 8-10 минут. Выдержать 15 минут.

Капуста цветная, тушеная в сметане

Компоненты

Капуста цветная – 400 г Вода – 2 столовые ложки Сметана – 1/2 стакана Соль – по вкусу

Способ приготовления

Капусту разобрать на соцветия и промыть, сложить в посуду, добавить воду и прогреть под специальной пленкой 6–8 минут. Выдержать 5 минут.

Сметану смешать с солью, залить ею капусту и прогреть еще 2–3 минуты при той же мощности.

Капуста цветная с горчицей

Компоненты

Капуста цветная – 400 г Вода – 2–3 столовые ложки Лук репчатый – 1 головка Горчица– 1 столовая ложка Сметана – 1/2

стакана Соль – по вкусу

Способ приготовления

Капусту разделить на соцветия и промыть, сложить в посуду, добавить воду и прогреть при максимальной мощности 8 – 10 минут.

Лук почистить и очень мелко нарезать.

Горчицу смешать со сметаной, добавить лук и посолить.

Соус влить в капусту и прогреть 2–3 минуты при той же мощности.

Выдержать 10 минут.

Капуста цветная с сыром

Компоненты

Капуста цветная – 400 г Вода – 2–3 столовые ложки Майонез – 1/2 стакана Сыр тертый – 4 столовые ложки Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Капусту разделить на соцветия и промыть, сложить в кастрюлю, добавить воду и прогреть при максимальной мощности 8-10 минут.

Майонез смешать с солью и перцем, добавить в капусту, сверху посыпать тертым сыром и прогревать еще 2–3 минуты. Выдержать 10 минут.

Цветная капуста в томате

Компоненты

Капуста цветная – 400 г Вода – 2 столовые ложки Паста томатная – 3 столовые ложки Масло растительное – 2 столовые ложки Сметана – 2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Капусту разделить на соцветия, промыть, сложить в посуду, добавить воду и прогреть при максимальной мощности 8-12 минут.

Смешать масло с томатной пастой и сметаной, посолить. Полученной смесью заправить капусту и прогреть еще 2–3 минуты.

Цветная капуста, запеченая в гриле

Компоненты

Капуста цветная – 1 небольшой кочан Масло растительное – 1/2 стакана Мед – 1 столовая ложка Сметана – 1 стакан Яйца крутые – 2 штуки Молотые пшеничные сухарики – 1/2 стакана Соль – по вкусу

Способ приготовления

Капусту разделить на соцветия и промыть, сложить в посуду, добавить 2 столовые ложки воды и прогревать при максимальной мощности 6–8 минут.

Яйца почистить и мелко порубить, смешать с сухариками.

Мед растопить и смешать с маслом, добавить сметану, все хорошо размешать. Полученной смесью залить капусту и сверху посыпать смесью сухариков и яиц.

Поставить в печку и включить гриль на 5–8 минут до получения золотисто – коричневой корочки.

Капуста краснокочанная, тушеная с яблоками

Компоненты

Капуста краснокочанная – 500 г Лук репчатый – 1 головка Яблоки – 2 штуки Масло сливочное – 3 столовые ложки Вода – 1/4 стакана Сахар – 2 чайные ложки Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Нашинковать красную капусту.

Лук почистить и нарезать кубиками, масло растопить, влить в

посуду с луком и прогреть при максимальной мощности 2–3 минуты.

Яблоки почистить, удалить сердцевину и нарезать ломтиками, положить в посуду к луку, добавить подготовленную капусту, залить подсоленной водой, добавить специи, все перемешать и прогревать при максимальной мощности 8-10 минут, перемешать и прогреть при средней мощности 6–7 минут. Выдержать 10 минут.

Капуста краснокочанная в вине

Компоненты

Капуста краснокочанная – 500 г Вино сухое красное – 1/2 стакана Вода горячая – 1/2 стакана Лук репчатый – 1 головка Лимонный сок – 2 столовые ложки Сахар – 1 столовая ложка Тмин – 1 чайная ложка Мука пшеничная – 1 столовая ложка Вода холодная – 1 столовая ложка Соль – по вкусу

Способ приготовления

Лук почисть и мелко нарезать.

Капусту промыть, мелко нашинковать, сложить в посуду, добавить 1/2 стакана кипящей воды и прогреть при максимальной мощности 5–7 минут.

Добавить вино, измельченный лук, сахар, тмин и соль, все перемешать. Накрыть специальной пленкой, прогреть при максимальной мощности 10–12 минут.

Муку смешать с лимонным соком и холодной водой. Эту смесь добавить в капусту, перемешать и прогреть 6–8 минут, периодически перемешивая.

Выдержать 8-10 часов, затем прогреть при максимальной мощности 3–4 минуты.

Капуста кольраби с сыром

Компоненты

Капуста кольраби – 400 г Вода – 1/4 стакана Масло сливочное – 2 столовые ложки Сыр тертый – 5 столовых ложек Соль – по вкусу

Способ приготовления

Капусту промыть и нарезать соломкой, сложить в посуду, влить воду, посолить и прогреть при максимальной мощности 3–5 минут.

Добавить масло, перемешать и прогреть при средней мощности еще 8-10 минут.

Посыпать тертым сыром и прогреть еще 1 минуту.

Выдержать 10 минут.

Блюда из помидоров

Современные научные исследования выявили много полезных свойств в помидорах, в частности, томаты способствуют нейтрализации кислот, образующихся в организме в процессе обменных реакций, а также вследствие употребления большого количества углеводов – кондитерских изделий, выпечки, шоколада и т. д. Помидоры являются поставщиками каротиноидов, которые в организме человека превращаются в витамин А, много в них лимонной и яблочной кислоты, необходимых человеку для поддержания своей жизнедеятельности.

Помидоры с чесноком

Компоненты

Помидоры – 4 штуки Чеснок – 4 зубчика Масло растительное – 2 столовые ложки Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Помидоры разрезать на половинки и уложить в посуду срезом вверх, полить маслом и прогреть при максимальной мощности 4–5 минут.

Чеснок почистить и растереть с солью, перцем и маслом, полученную смесь нанести на помидоры и выдержать 10 минут.

Помидоры, фаршированные сыром и яйцами

Компоненты

Помидоры – 4 штуки Яйцо – 1 штука Хлеб белый – 50 г Сыр тертый – 4 столовые ложки Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Срезать осторожно верхушку помидора, удалить его

сердцевину.

Смешать хлеб с яйцом и 3-мя столовыми ложками тертого сыра, посолить и поперчить, полученным фаршем заполнить внутренности помидоров, сложить их в блюдо, посыпать сверху оставшимся сыром и прогреть при максимальной мощности 7–9 минут. Выдержать 5 минут.

Помидоры, запеченые с брынзой

Компоненты

Помидоры – 4 штуки Масло сливочное – 2 столовые ложки Брынза тертая – 2 столовые ложки Сухари – 1 столовая ложка

Способ приготовления

Помидоры разрезать на половинки, сложить в посуду разрезами вверх.

Масло растопить и смешать с брынзой, добавить сухари, поперчить и посолить и все перемешать.

Смесь положить на каждый помидор. Прогреть при максимальной мощности 3–5 минут.

Помидоры, фаршированные лисичками

Компоненты

Помидоры – 4 штуки Чеснок – 2 зубчика Масло растительное – 1 столовая ложка Лисички отварные – 1/2 стакана Сметана – 1 столовая ложка Сухари белые молотые – 1 столовая ложка Перец и соль – по вкусу

Способ приготовления

У помидоров срезать верхушки и вынуть аккуратно часть мякоти, сложить в посуду срезом вверх.

Чеснок почистить и растолочь с солью, смешать с маслом.

Лисички измельчить, смешать их с сухарями и сметаной, добавить мякоть помидоров, поперчить, посолить и все перемешать. Полученной массой начинить помидоры и прогреть

при максимальной мощности 1–2 минуты. Сверху помидоры смазать чесночным маслом и выдержать 10 минут.

Блюда из моркови

Основная ценность моркови – это каротин, благодаря которому она имеет оранжевую окраску. Одна морковка содержит практически трехсуточную дозу этого витамина. Регулярное употребление морковки усиливает сопротивление организма к инфекциям, повышает его тонус и улучшает зрение, поэтому морковь крайне необходима детям, кроме того, она обеспечивает рост малышей, нормализует их обмен веществ. Морковь очень полезна людям с нарушением функции почек и легких. Кроме того, она обладает еще и фитонцидными свойствами, т. е. уничтожает болезнетворные микроорганизмы.

Для улучшения усвоения каротина блюда из моркови рекомендуется сдабривать маслом.

Морковь, тушеная в молоке

Компоненты

Морковь – 400 г Молоко – 1 стакан Масло сливочное – 1 столовая ложка Сахар – 1 столовая ложка Мука пшеничная – 2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Морковь промыть и почистить, натереть на крупной терке и сложить в посуду, добавить сахар, посолить.

Смешать муку с молоком и прогреть 1 минуту при максимальной мощности, полученной смесью залить морковь, добавить масло, перемешать и прогреть при средней мощности 5–7 минут.

Морковь с медом

Компоненты

Морковь – 400 г Масло сливочное – 2 столовые ложки Сок лимона – 1 столовая ложка Мед – 1 столовая ложка

Способ приготовления

Морковь почисть и натереть на крупной терке, сложить в посуду, добавить лимонный сок, мед и масло, все перемешать и прогревать при максимальной мощности 5–6 минут.

Выдержать 5 минут.

Морковь, тушеная в сметане

Компоненты

Морковь – 200 г Сметана – 1/2 стакана Масло сливочное – 1 столовая ложка Соль – по вкусу

Способ приготовления

Морковь почистить и нарезать небольшими кусочками, сложить в посуду, посолить, добавить сметану и масло и прогревать 7–8 минут.

Выдержать 5 минут. Подавать с зеленью.

Морковь с орехами и черносливом

Компоненты

Морковь – 300 г Орехи грецкие измельченные – 1/2 стакана Чернослив – 5–6 штук Сахар – 2 чайные ложки Масло сливочное – 2 столовые ложки Сливки – 1/4 стакана Соль – по вкусу

Способ приготовления

Морковь почистить и натереть на крупной терке.

У чернослива удалить косточки и нарезать небольшими кусочками.

Морковь и чернослив сложить в посуду, добавить соль и 1 столовую ложку сахара, залить сливками и прогревать под крышкой при максимальной мощности 12–15 минут.

Смешать орехи с маслом и оставшимся сахаром и эту смесь прогреть в отдельной посуде 1–2 минуты при максимальной мощности.

Ореховую пасту добавить к тушеным овощам, перемешать и выдержать 10 минут.

Блюда из баклажанов

Баклажаны тоже обладают высокой биологической активностью, они содержат большое количество фолиевой кислоты или витамина В9, который активно выводит из организма лишний холестерин, этому также способствует и богатый микроэлементный состав. Содержащиеся в баклажанах растительные белки делают блюда из них вкусными и питательными, особо необходимы такие блюда для пожилых и полных людей с заболеваниями сердечно – сосудистой системы и атеросклерозом.

Икра баклажанная

Компоненты

Баклажаны – 500 г Помидоры – 2 штуки Чеснок – 3 зубчика Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Баклажаны промыть, кожицу наколоть в нескольких местах, сложить в посуду и прогреть при максимальной мощности 7–8 минут. В середине процесса прогревания баклажаны необходимо перевернуть. Выдержать и охладить, затем снять с них кожицу и пропустить через мясорубку.

Чеснок почистить, помидоры разрезать на 4 части и вместе с чесноком пропустить через мясорубку, затем смешать баклажаны с помидорами и чесноком, посолить и поперчить и еще раз все перемешать. Сложить смесь в посуду и прогреть при средней мощности 3–5 минут. Выдержать 10 минут.

Баклажаны с чесноком

Компоненты

Баклажаны – 400 г Грецкие орехи измельченные – 4 столовые ложки Чеснок – 5 зубчиков Масло растительное – 3 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Баклажаны помыть и нарезать кружочками, сложить в посуду и прогреть под крышкой при максимальной мощности 4–6 минут.

Чеснок почистить, очень мелко нарезать, смешать с измельченными орехами и маслом, добавить соль.

На каждый кружочек баклажана уложить немного ореховой смеси, кружочки сложить в широкую посуду в один слой и прогреть открытыми при максимальной мощности 3–4 минуты. Выдержать 5 минут.

Баклажаны с брынзой

Компоненты

Баклажаны – 400 г Майонез – 5 столовых ложек Чеснок – 2 зубчика Брынза измельченная – 1 стакан Перец черный молотый – по вкусу

Способ приготовления

Баклажаны нарезать кружочками, сложить в посуду и прогреть под крышкой при максимальной мощности 3–5 минут.

Чеснок очистить и раздавить, смешать с майонезом, поперчить и затем полученную смесь смешать с брынзой до получения однородной массы.

На каждый кружочек баклажана положить немного смеси, кружочки сложить в один слой в широкую посуду без крышки и прогревать при максимальной мощности 3–4 минуты.

Выдержать 5 минут.

Баклажаны с мясом

Компоненты

Баклажаны – 400 г Фарш мясной – 100 г Рис отварной – 3 столовые ложки Лук репчатый – 1 головка Масло растительное – 1/4 стакана Майонез – 2 столовые ложки Зелень укропа – 2 столовые ложки Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Баклажаны разрезать вдоль, вырезать сердцевину.

Лук почистить и мелко нарезать, смешать с мясным фаршем, рисом, и зеленью, добавить масло, поперчить и посолить и все хорошо перемешать.

Полученным фаршем начинить баклажаны, сложить в глубокую посуду открытой частью вверх, закрыть крышкой и прогреть при максимальной мощности 8-10 минут.

Затем баклажаны сверху полить майонезом и выдержать 10 минут.

Баклажаны с морковью в сметане

Компоненты

Баклажаны – 400 г Морковь – 200 г Помидоры – 1 штука Сметана – 2/3 стакана Соль – по вкусу

Способ приготовления

Морковь почистить и натереть на крупной терке.

Баклажаны нарезать на мелкие кусочки.

Овощи сложить в посуду, посолить и сверху положить тонкие дольки помидора, посуду накрыть крышкой и прогреть при максимальной мощности 2–3 минуты, добавить сметану, перемешать и прогревать при средней мощности 15–20 минут.

Выдержать 10 минут.

Блюда из кабачков

Энергетическая ценность кабачков не высока, клетчатки тоже мало, поэтому кабачки широко применяются в диетическом питании при воспалительных процессах в желудке и поджелудочной железе, в печени и желчном пузыре.

В связи с большим содержанием солей калия кабачки применяются и при заболеваниях сердца, обладают активным мочегонным действием и выводят из организма избытки воды и поваренной соли.

Блюда из кабачков и цукини – разновидности кабачка, от которого почти не отличается по химическому составу, используются как самостоятельно, так и в виде гарниров к мясным и рыбным блюдам.

Кабачки в лимонном соке

Компоненты

Кабачки – 300 г Масло сливочное – 1 столовая ложка Лимонный сок с цедрой лимона – 2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Кабачок почистить, удалить середину и мелко нарезать, сложить в посуду, посолить, добавить растопленное масло и лимонный сок, все перемешать и прогревать под крышкой при максимальной мощности 6–8 минут.

Кабачки с помидорами

Компоненты

Кабачки – 300 г Помидоры – 3 штуки Чеснок – 2 зубчика Масло растительное – 2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Кабачки почистить, вынуть середину и нарезать тонкими

пластинками, сложить в посуду, посолить.

Чеснок почистить, растереть с маслом, полученным маслом полить кабачки и прогреть под крышкой при максимальной мощности 2–3 минуты.

Помидоры нарезать кружочками, положить сверх кабачков и прогреть при тех же условиях еще 2–3 минуты.

Икра кабачковая

Компоненты

Кабачок средний – 1 штука Морковь – 2 штуки Масло растительное – 1 столовая ложка Чеснок – 3 зубчика Соль – по вкусу

Способ приготовления

Чеснок почистить, раздавить и смешать с маслом.

Кабачок и морковь почистить и натереть на крупной терке, все сложить в посуду, посолить и прогреть под крышкой при максимальной мощности 6–8 минут.

Добавить подготовленный чеснок, все хорошо перемешать и выдержать 10 минут.

Кабачки с лисичками

Компоненты

Кабачок средний – 1 штука Лук репчатый – 1 головка Лисички отварные – 200 г Сметана – 1/4 стакана Мука – 2 столовые ложки Масло растительное – 2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Лук почистить и мелко нарезать, грибы измельчить и перемешать с луком.

Кабачок почистить и нарезать небольшими кубиками, сложить в посуду для микроволновки, сверху на кабачки положить слой грибов с луком.

Смешать муку со сметаной, добавить масло, посолить и все

хорошо перемешать.

Полученной смесью залить кабачки и прогревать при максимальной мощности 8-10 минут.

Выдержать 10 минут.

Кабачки, тушеные в сливках

Компоненты

Кабачок средний – 1 штука Морковь – 1 штука Яблоко – 1 штука Мука пшеничная – 1 столовая ложка Сливки – 1/2 стакана Соль – по вкусу

Способ приготовления

Кабачок, морковь и яблоко почистить и натереть на крупной терке.

Полученную смесь овощей сложить в посуду, посолить, перемешать и прогреть под крышкой 3–4 минуты.

Смешать сливки с мукой, этой смесью залить тушеные кабачки и прогреть еще 3–4 минуты.

Кабачки с сыром

Компоненты

Кабачок средних размеров – 1 штука Лук репчатый – 1 головка Сыр тертый – 1/2 стакана Сухари белые молотые – 1 столовая ложка Перец красный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Кабачок почистить и нарезать небольшими кубиками.

Лук почистить, мелко нарезать и смешать с измельченным кабачком, добавить сыр и перец, посолить и прогревать под крышкой 10–12 минут при максимальной мощности.

Прогретые кабачки посыпать молотыми сухарями и прогреть еще 1–2 минуты.

Кабачок с томатами

Компоненты

Кабачок большой – 1 штука Лук репчатый – 1 головка Помидоры – 3 штуки Масло растительное – 1 столовая ложка Приправа орегано – 2 чайные ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Кабачок почистить и нарезать небольшими кубиками.

Лук почистить и мелко нарезать, помидоры нарезать тонкими дольками.

Подготовленные лук и помидоры сложить в посуду, добавить масло и прогреть под крышкой при максимальной мощности 2–3 минуты.

В прогретые овощи добавить кабачок, посолить и посыпать орегано, прогревать под крышкой при максимальной мощности 8-10 минут. Выдержать 5 минут.

Кабачки, запеченные с ветчинной

Компоненты

Кабачки – 400 г Ветчина – 100 г Лук репчатый – 1 головка Масло сливочное – 1 столовая ложка Сметана – 3 столовые ложки Зелень сельдерея – 2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Кабачки очистить и вынуть середину, нарезать тонкими пластинами.

Лук почистить и мелко нарезать, зелень тоже измельчить.

Ветчину мелко нарезать.

Посуду смазать растопленным маслом, сложить слоями ветчину, лук и кабачки, сверху слой зелени, каждый слой посолить; закрыть специальной пленкой и прогреть при средней мощности 7–8 минут.

Полить овощи сметаной и прогреть под пленкой при максимальной мощности 5–7 минут.

Кабачки с мясом

Компоненты

Кабачки – 400 г Мясо говяжье отварное – 300 г Лук репчатый – 2 головки Масло растительное – 2 столовые ложки Паста томатная – 2 столовые ложки Сметана – 2/3 стакана Зелень нарубленная – 2 столовые ложки Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Лук почистить и мелко нарезать, сложить в посуду, добавить масло и прогреть при максимальной мощности 1–2 минуты,

Мясо пропустить через мясорубку, смешать с подготовленным луком и томатной пастой, поперчить, посолить и прогреть при максимальной мощности 4–6 минут.

Кабачок почистить, вынуть середину, нарезать тонкими пластинками и положить поверх мяса, прогревать под крышкой при максимальной мощности 6–7 минут.

Сметану смешать с измельченной зеленью и полить этой смесью кабачки, прогревать 3–5 минут.

Кабачки в йогурте

Компоненты

Кабачки – 300 г Йогурт– 1/2 стакана Тмин – 1/2 чайной ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Кабачки почистить и вынуть середину, нарезать тонкими пластинами, сложить в посуду, посолить, прогревать под крышкой 3–4 минуты при максимальной мощности, затем залить йогуртом, выдержать 7 минут, подавать в горячем виде.

Блюда из сладкого перца

Сладкий или болгарский перец содержит большое количество аскорбиновой кислоты, причем в красном

перце ее в два с лишним раза больше, чем в зеленом, много витамина Р

Благоприятное сочетание этих витаминов очень эффективно сказывается на стенках кровеносных сосудов сердца и мозга. В красном перце много и каротина – предшественника витамина А. Вкусный и ароматный сладкий перец широко применяется в кулинарии как самостоятельно, так и в виде добавок.

В блюда из болгарского перца необходимо вводить сливочное масло или другие жиры для усвоения каротина и превращение его в витамин А.

Перец, фаршированный овощами

Компоненты

Перец сладкий – 4 штуки Лук репчатый – 2 головки Морковь – 2 штуки Рис отварной – 3 столовые ложки Масло растительное – 2 столовые ложки Вода – 2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Перец помыть и удалить сердцевину с семенами.

Лук и морковь почистить, лук мелко нарезать, морковь натереть на крупной терке.

Овощи смешать, добавить отварной рис и масло, посолить, все хорошо перемешать и полученным фаршем начинить перцы.

Перцы сложить в посуду, добавить 2 столовые ложки воды и прогреть под крышкой при максимальной мощности 8-12 минут.

Перец, фаршированный мясом

Компоненты

Перец сладкий – 4 штуки Лук репчатый – 2 головки Фарш мясной – 200 г Яйцо – 1 штука Сметана – 3 столовые ложки Хлеб

белый – 1 ломтик Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Перец промыть, удалить сердцевину с семенами.

Лук мелко нарезать и смешать с мясным фаршем, добавить размоченный и отжатый хлеб, посолить, поперчить, добавить яйцо и все хорошо промешать.

Полученным фаршем начинить перцы, сложить в посуду, полить сметаной и прогревать при максимальной мощности 12–15 минут.

Перец с томатами и сыром

Компоненты

Перец – 4 штуки Помидоры – 4 штуки Сыр тертый – 1/2 стакана Масло сливочное – 1 столовая ложка Сметана – 1/3 стакана Соль – по вкусу

Способ приготовления

Перец помыть и вынуть из него сердцевину с семенами, нарезать на мелкие кусочки, помидоры нарезать тонкими дольками.

В посуду сложить перец и помидоры, положить масло, посолить и прогреть при максимальной мощности 6–7 минут.

Сметану смешать с сыром и этой смесью залить тушеные овощи, прогреть еще 3–4 минуты при той же мощности. Выдержать 10 минут.

Блюда из тыквы

В мякоти тыквы содержится много углеводов и витаминов, таких как А и Е, B_1, B_2, B_6, причем в первые месяцы хранения тыквы происходит накопление витаминов, например, каротина становится больше, чем в моркови, а крахмал превращается в сахар и тыква приобретает улучшенный вкус и питательную ценность.

Она содержит очень много растительных волокон – нежной клетчатки и пектина, поэтому является ценным диетическим продуктом, способным выводить из организма шлаки, токсины и лишний холестерин, и рекомендуется людям с заболеваниями желудочно-кишечного тракта и печени, а также людям, страдающим атеросклерозом, ревматизмом и подагрой. Очень полезна и при заболевании сердца и почек.

Тыква с беконом

Компоненты

Тыква – 500 г Бекон – 100 г Масло сливочное – 2 столовые ложки Тмин – 1/2 чайной ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Тыкву почистить, нарезать небольшими кусочками и сложить в посуду, добавить 2 столовые ложки воды и прогреть под крышкой при максимальной мощности 4–5 минут, воду осторожно слить.

В отдельной посуде смешать мелко нарезанный бекон с маслом, посолить и добавить тмин, прогревать под крышкой при максимальной мощности 3–4 минуты.

Соединить тушеный бекон с тыквой, перемешать и подавать горячим.

Тыква, тушеная в молоке

Компоненты

Тыква – 200 г Молоко – 3/4 стакана Вода – 2 столовые ложки Соль и сахар – по вкусу

Способ приготовления

Тыкву почисть и нарезать тонкими продольными полосками, сложить в посуду, добавить воду и прогреть под крышкой при максимальной мощности 2–3 минуты, затем воду осторожно слить, добавить горячее молоко, всыпать сахар и соль и прогреть 3–5 минут при средней мощности, перемешать и выдержать 10 минут.

Тыква, тушеная с луком

Компоненты

Тыква – 200 г Лук репчатый – 1 головка Масло сливочное – 1 столовая ложка Вода – 2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Тыкву почистить и нарезать тонкими продольными полосками, сложить в посуду, добавить воду и прогреть 2–3 минуты, затем воду слить.

Лук почистить, нарезать кольцами, сложить в отдельную посуду, добавить масло и прогреть при максимальной мощности 2 минуты, затем тыкву переложить к луку, перемешать и прогреть еще при тех же условиях 2–3 минуты.

Блюда из свеклы

Свекла в первую очередь активизирует обмен веществ, нормализует деятельность кишечника и улучшает пищеварение. Научные исследования с каждым годом открывают все новые и новые целебные свойства свеклы. Установлено, что аминокислота лизин, содержащаяся в свекле, скрепляет молекулы ДНК, тем самым препятствует опухолевым процессам и тормозит старение.

Регулярное употребление в пищу красной свеклы способствует и поддержанию кислотно-щелочного баланса в организме, а также очищает стенки кровеносных сосудов от органических отложений. Кроме витаминов группы В в этом овоще содержится много калия и натрия, причем в благоприятных для организма соотношениях, много фосфора и хлора. Хлор является мощным очистителем для печени и почек, а высококачественное железо свеклы легко и быстро всасывается и улучшает качество крови. Сапонины, содержащиеся в ней, обладают мощным антисклеротическим действием, нормализуют обмен холестерина. Особый интерес представляет бетаин, обнаруженный пока что только в этом овоще, он является регулятором белкового обмена и улучшает работу печени.

При хранении свекла очень долго сохраняет свою питательную ценность, вплоть до нового урожая.

Свекла, запеченная в сливках

Компоненты

Свекла красная – 500 г Масло растительное – 1 столовая ложка Сок лимонный – 2 столовые ложки Сливки – 2/3 стакана, Мука – 1 столовая ложка Вода – 1 столовая ложка Тмин – 1/2 чайной ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Взять несколько небольших свеколок, хорошо промыть и наколоть кожицу в нескольких местах, положить в посуду, добавить 1 столовую ложку воды и прогревать под крышкой при максимальной мощности 12–15 минут

Отваренную свеклу почистить и натереть на крупной терке, сложить в посуду, добавить лимонный сок, масло, посолить и

заправить тмином.

Смешать муку со сливками и залить ими подготовленную свеклу.

Прогревать при максимальной мощности 4–5 минут.

Свекла под майонезом

Компоненты

Свекла – 500 г Лук репчатый – 1 головка Масло растительное – 1 столовая ложка Майонез – 1 стакан Мука – 1 столовая ложка Уксус 9 % – 1 чайная ложка Вода – 1 столовая ложка Соль – по вкусу

Способ приготовления

Свеклу промыть, разрезать пополам, положить в посуду, добавить воду, закрыть крышкой и прогреть при максимальной мощности 12–15 минут, после чего свеклу почистить, нарезать соломкой и сложить в посуду.

Лук почистить, мелко нарезать и добавить к свекле, туда же добавить масло и уксус, посолить и перемешать.

Смешать муку с майонезом и этой смесью залить овощи, прогревать при максимальной мощности 4–5 минут.

Свекла в сметане

Компоненты

Свекла отварная – 400 г Сок лимонный – 1 столовая ложка Сметана – 1/2 стакана Сахар – 2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Отварную свеклу почистить и нарезать соломкой, сложить в посуду, посолить и залить сметаной, прогревать под крышкой 2–3 минуты при максимальной мощности.

После чего добавить лимонный сок и сахар и сразу подавать на стол.

Блюда из лука

Лук – довольно древний овощ, применяющийся как для профилактики, так и для лечения простудных и других инфекционных заболеваний. Высокая бактерицидная сила лука заключается в его эфирных маслах, придающих ему острый вкус и специфический запах. Различают лук острый, полуострый и сладкий, которые разнятся друг от друга составом эфирных масел. Все луки содержат огромный набор микроэлементов и достаточное количество витаминов.

Зеленый лук по сравнению с репчатым содержит витамина С в десять раз больше, поэтому зеленым луком необходимо обогащать свои блюда круглый год. Для этих целей также широко применяются и многолетние луки – лук-порей и лук-батун. Лук-порей более богат витаминами и микроэлементами, чем репчатый лук, кроме того, при хранении он еще и повышает количество этих ценных веществ.

Репчатый лук широко применяется в качестве приправы для возбуждения аппетита и улучшения пищеварения во всех кухнях мира, а также и как самостоятельное блюдо.

Лук репчатый, запеченный

Компоненты

Лук репчатый – 300 г Вода – 1/2 стакана Масло топленое – 2 столовые ложки

Способ приготовления

У репчатого лука, не очищая его, срезать нижнюю и верхнюю части и сложить в посуду, добавить воду и 1 столовую ложку масла, прогревать под крышкой при максимальной мощности 10–12 минут до мягкости лука, затем лук охладить и очистить, полить растопленным маслом и подавать в качестве гарнира.

Лук репчатый, запеченный с яйцами

Компоненты

Лук – 400 г Масло растительное – 1 столовая ложка Яйца – 2 штуки Молоко – 1/4 стакана Майонез – 1 столовая ложка Соль – по вкусу

Способ приготовления

Лук почистить, нарезать полукольцами, положить в посуду и налить масло, прогреть при максимальной мощности 2 минуты.

Яйца смешать с молоком и майонезом, посолить и поперчить, а затем влить в лук, перемешать и прогреть при максимальной мощности 9-10 минут.

Блюда из шпината

Свежий шпинат очень полезен, содержит много солей калия, магния и витамина С.

Отлично стимулирует кишечник и является защитным средством при различных излучениях. При хранении очень быстро теряет свою активность, вялые листья шпината употреблять в пищу нельзя, т. к. они начинают накапливать ядовитые соединения.

Шпинат, тушеный в сметане

Компоненты

Шпинат – 400 г Лук репчатый – 1 головка Масло сливочное – 2 столовые ложки Мука – 1 столовая ложка Сливки – 1 стакан Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Шпинат промыть и мелко нарезать, лук также почистить и мелко нарезать, все сложить в посуду, посолить и поперчить, добавить масло, все перемешать и прогреть при максимальной мощности 4–6 минут, перемешав за это время два раза.

Муку развести в сливках, полить этой смесью подготовленный шпинат и прогреть при максимальной мощности 2–3 минуты. Выдержать 10 минут.

Подавать как самостоятельное блюдо или в виде гарнира.

Шпинат, тушеный с ветчиной

Компоненты

Шпинат – 400 г Ветчина – 100 г Чеснок – 1 зубчик Лимонный сок – 1 столовая ложка Сыр тертый – 1 столовая ложка Масло растительное – 1 столовая ложка Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Шпинат промыть и мелко нарезать, сложить в посуду, посолить и поперчить, добавить лимонный сок, посуду накрыть крышкой и прогреть при максимальной мощности 3–4 минуты.

Ветчину нарезать, посолить и поперчить, уложить на подготовленный шпинат, сверху посыпать мелко нарубленным чесноком и тертым сыром, закрыть посуду специальной фольгой и прогреть еще 3–5 минут.

Шпинат, запеченный с яйцами

Компоненты

Шпинат – 400 г Лук репчатый – 1 головка Картофель – 2 штуки Яйца – 2 штуки Масло растительное – 2 столовые ложки Сметана – 3 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Лук почистить и мелко нарезать, сложить в посуду, добавить масло и прогреть при максимальной мощности 2–3 минуты.

Шпинат нарезать, сложить в посуду к луку, посолить, перемешать и прогреть при максимальной мощности под крышкой 4–5 минут.

Картофель почистить и натереть на терке. Яйца взбить со сметаной, затем к яичной смеси добавить тертый картофель, посолить и все хорошо перемешать.

Полученную смесь выложить сверху на шпинат, прогревать при максимальной мощности 10–15 минут. Выдержать 7 минут.

Раздел 13
Блюда из грибов

Основное богатство грибов – это их высококачественные белки, не уступающие по питательности мясу и рыбе, а также огромное количество микроэлементов.

Грибы обладают и отличными вкусовыми качествами, поэтому они всеми любимы и широко применяются в кулинарии.

В микроволновой кулинарии лучше всего применять шампиньоны и вешенки, т. к. эти грибы не требуют предварительной обработки – вымачивания и отваривания.

Шампиньоны тушеные

Компоненты

Грибы – 250 г Масло растительное – 1 столовая ложка Масло сливочное – 1 столовая ложка Соль – по вкусу

Способ приготовления

Грибы нарезать небольшими кусочками, сложить в посуду, добавить растительное масло и прогревать при максимальной мощности под крышкой 5–7 минут, перемешать, добавить сливочное масло и соль и прогреть при средней мощности еще 1–2 минуты.

Выдержать 5 минут.

Шампиньоны, тушеные в сметане

Компоненты

Грибы – 300 г Лук репчатый – 1 головка Масло сливочное – 2 столовые ложки Сметана – 1/2 стакана Соль – по вкусу

Способ приготовления

Шампиньоны мелко нарезать, лук почистить и мелко нарезать, все сложить в посуду, добавить масло и прогреть под крышкой при максимальной мощности 5–6 минут, затем добавить сметану, посолить, все перемешать и прогреть еще 2–3 минуты при той же мощности. Выдержать 5 минут.

Шампиньоны с сыром

Компоненты

Грибы – 250 г Масло сливочное – 2 столовые ложки Сыр тертый – 1/2 стакана Орехи грецкие измельченные – 1/3 стакана Соль – по вкусу

Способ приготовления

Грибы мелко нарезать, сложить в посуду, добавить растопленное масло и прогреть под крышкой при максимальной мощности 4–6 минут, два раза перемешав, посолить.

Смешать сыр с орехами и этой смесью посыпать тушеные грибы, прогреть при той же мощности еще 1–3 минуты. Выдержать 5 минут.

Шампиньоны, тушеные в сливках

Компоненты

Грибы – 400 г Чеснок – 1 зубчик Паста томатная – 1 столовая ложка Масло сливочное – 2 столовые ложки Вода – 2 столовые ложки Мука – 2 столовые ложки Сливки – 1 стакан

Способ приготовления

Чеснок почистить и очень мелко нарубить.

Грибы нарезать на небольшие кусочки, сложить в посуду, добавить растопленное масло и мелко нарубленный чеснок, положить томатную пасту, все перемешать и прогреть под крышкой при максимальной мощности 4–5 минут, периодически перемешивая.

Муку смешать с водой и затем размешать со сливками.

Грибы залить полученным соусом, посуду накрыть крышкой и прогреть при максимальной мощности 7–8 минут, периодически перемешивая, до загустения массы, посолить и сразу подавать на стол.

Грибы с чесноком

Компоненты

Грибы – 300 г Вода – 2 столовые ложки Чеснок – 5 зубчиков Масло растительное – 5 столовых ложек Лимонный сок – 1 столовая ложка Томатная паста – 1 столовая ложка Соль – по вкусу

Способ приготовления

Измельчить грибы, сложить в посуду, добавить воду и прогреть под крышкой при максимальной мощности 5–6 минут, периодически перемешивая.

Почистить и мелко нарубить чеснок, смешать с солью и лимонным соком, добавить к охлажденным грибам. Выдержать 1 час.

Подается как приправа к мясным блюдам.

Запеканка грибная

Компоненты

Грибы – 500 г Лук репчатый – 2 головки Масло сливочное – 2 столовые ложки Картофель – 3 штуки Сливки – 1/2 стакана Яйца – 2 штуки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Лук почистить и мелко нарезать, грибы тоже мелко нарезать.

В посуду сложить лук, добавить масло и прогреть 23 минуты при максимальной мощности, добавить грибы и прогреть еще 3–4 минуты, периодически перемешивая.

Картофель почистить и натереть на терке.

Яйца смешать со сливками и хорошенько взбить, к взбитым яйцам добавить тертый картофель, посолить и все перемешать, полученную смесь выложить на грибы и запечь и прогреть под крышкой 10–15 минут при максимальной мощности. Выдержать 5 минут.

Грибы с ветчиной

Компоненты

Грибы – 500 г Ветчина – 150 г Масло сливочное – 2 столовые ложки Сыр тертый – 3 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Грибы и ветчину мелко нарезать.

Измельченные грибы сложить в посуду, добавить масло и прогревать при максимальной мощности под крышкой 4–6 минут, периодически перемешивая.

Затем к грибам добавить ветчину, посолить, перемешать, посыпать тертым сыром и прогревать под крышкой при средней мощности 8–9 минут. Выдержать 10 минут.

Грибы с гречневой кашей

Компоненты

Грибы – 300 г Гречневая крупа – 1 стакан Вода – 2 стакана Лук репчатый – 1 головка Морковь – 1 штука Перец болгарский красный – 1 штука Масло сливочное – 3 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Гречневую крупу сложить в посуду для микроволновки, залить кипящей водой и прогреть без крышки при средней мощности 8-10 минут. Посуду вынуть из печи, закрыть крышкой и выдержать в теплом месте 2–3 минуты.

Лук и морковь почистить, лук мелко нарезать, а морковь натереть на крупной терке, из перца вынуть середину и семена и тоже мелко нарезать, затем морковь и лук сложить в посуду, добавить масло и прогревать при максимальной мощности под крышкой 3–4 минуты, потом добавить мелко нарезанные грибы и болгарский перец и прогреть еще при максимальной мощности 6–8 минут, периодически помешивая.

Тушеные грибы с овощами добавить в кашу, посолить и перемешать.

Грибы с рисом

Компоненты

Грибы – 400 г Лук репчатый – 1 головка Масло сливочное – 2 столовые ложки Рис – 1/2 стакана Вода – 1 стакан Майонез – 4 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Рис сложить в посуду для микроволновки, залить кипятком и прогреть при средней мощности 6–8 минут в открытой посуде, затем вынуть из печи, посуду закрыть крышкой и выдержать 15 минут в теплом месте.

Лук почистить и мелко нарезать, грибы тоже измельчить, все сложить в посуду, добавить масло и майонез и прогревать в открытой посуде при максимальной мощности 5–8 минут, периодически перемешивая.

Тушеные грибы перемешать с рисом, посолить, еще раз перемешать и прогреть при средней мощности 3–4 минуты.

Запеканка грибная со шпинатом

Компоненты

Грибы – 300 г Лук репчатый – 3 головки Шпинат – 300 г Картофель – 3 штуки Масло сливочное – 3 столовые ложки Яйца – 2 штуки Сметана – 1/2 стакана Соль – по вкусу

Способ приготовления

У картофеля проколоть кожицу в нескольких местах, положить его в печь и запекать 4–6 минут при максимальной мощности, выдержать и охладить.

Лук почистить, измельчить, сложить в посуду, добавить масло и прогреть 2–3 минуты при максимальной мощности.

Шпинат ошпарить кипятком и отжать, затем нарезать соломкой.

Грибы нарезать небольшими кусочками, шпинат и грибы добавить к тушеному луку, посолить, перемешать и прогреть при максимальной мощности 4–6 минут.

Запеченный картофель очистить и натереть на крупной терке.

Яйца взбить и смешать со сметаной.

В форму для запекания, смазанную маслом сложить слоями тертый картофель, затем смесь грибов со шпинатом и т. д., последним должен быть слой картофеля, сверху залить смесью яиц со сметаной и запекать при максимальной мощности под крышкой 6–8 минут.

Выдержать 10 минут.

Шампиньоны с треской

Компоненты

Грибы – 200 г Треска отварная – 200 г Масло растительное – 2 столовые ложки Паста томатная – 2 чайные ложки Мука – 2 чайные ложки Майонез – 1/2 стакана Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Грибы мелко нарезать, сложить в посуду, добавить растительное масло и прогреть при максимальной мощности под крышкой 4–5 минут, периодически помешивая.

Рыбу мелко нарезать, предварительно удалив кости и кожицу, смешать с грибами, посолить и перемешать.

Смешать томатную пасту с майонезом, добавить в смесь муку и все хорошо перемешать, эту смесь выложить на грибы с рыбой и прогреть при средней мощности 3–4 минуты.

Раздел 14
Выпечка

Для выпекания изделий из теста в микроволновой печи необходимо использовать жаропрочную посуду – формы для выпечки. Формы должны быть с прямыми стенками для более равномерного пропекания теста и достаточно глубокими, т. к. тесто в микроволновой печи поднимается высоко и выпечка получается воздушнее и нежнее обычной. Заполнять форму тестом нужно на 1/2 объема. Дно посуды лучше выстилать пергаментной бумагой или смазывать жиром или маслом.

Изделие из теста нужно располагать в центре вращающегося подноса, если в рецепте не оговорено иначе. Мелкие изделия располагают по кругу на одинаковом расстоянии друг от друга.

Обычно во время выпекания форму для выпечки не накрывают, но если тесто плотное и долго выпекается, то выпечку накрывают специальными пленками и салфетками или пергаментной бумагой.

Выпекают изделия из теста при средней или максимальной мощности микроволн, а также в режиме конвекции при 180–220 градусах или в режиме конвекции и микроволн.

Готовность выпечки можно проверить прокалыванием изделия тонкой деревянной палочкой, если ее поверхность осталась сухой и чистой, значит, тесто пропеклось.

Если края пирога пропеклись, а его середина еще сыровата, то пирог нужно вынуть, учитывая, что пропекание продолжается еще некоторое время после выемки из микроволновой печи, и середина дойдет при выдержке пирога.

Передержанные в печи пироги получаются твердыми и сухими, а передержанная выпечка, содержащая много сахара и жира, может воспламениться.

Чтобы получить красивую и вкусную выпечку, нужно знать некоторые особенности приготовления теста:

1. Дрожжи лучше разводить в подогретом до 35–37 градусов молоке или воде, теплая жидкость быстрее активизирует дрожжи и соответственно быстрее поднимется тесто.

2. Чем больше сдабривается тесто яйцами, сахаром и маслом, тем больше потребуется дрожжей для его поднятия.

3. Мягкое и липкое тесто быстрее и легче раскатать, если накрыть его пергаментной бумагой.

4. Чтобы при замесе теста в муке не образовались комки, нужно жидкость вливать в муку, а не наоборот.

5. Чтобы проверить, хорошо ли выстоялось тесто, нужно надавить на него пальцем, если выдавленное углубление моментально исчезнет, значит тесто выстоялось.

6. Тесто для оладьев должно быть вымешено до густоты хорошей сметаны.

7. В блинное тесто лучше вводить яичный белок, масло и сахар после того, как тесто поднимется.

8. Песочное и бисквитное тесто нужно быстро вымешивать, длительного замеса оно не выносит, изделия из такого теста становятся сухими и плотными.

9. В тесто не нужно класть много сахара, в противном случае при выпекании сахар быстро подрумянивает корочку пирога, а внутренняя часть и начинка могут быть еще сырыми.

10. Горячий пирог лучше разрезать острым горячим ножом, подержав его в кипятке или в пламени плиты.

Оладьи

Компоненты

Мука – 4 стакана Молоко – 2 стакана Дрожжи – 20 г Яйца – 2 штуки Масло сливочное – 2 столовые ложки Сахар – 1 столовая ложка Соль – 1 чайная ложка

Способ приготовления

Развести дрожжи в небольшом количестве теплого молока, смешать муку с оставшимся молоком, хорошо размешать (лучше миксером), добавить разведенные дрожжи и еще раз все перемешать, поставить в теплое место.

Когда тесто поднимется, его размешать, добавить яйца, сахар и соль, перемешать, опять поставить в теплое место и дать подняться еще раз.

На блюдо для выпечки положить масло и растопить его, для этого прогреть 30–50 секунд при максимальной мощности, не размешивая тесто, ложкой выложить на блюдо 4–5 порций теста, запекать при средней мощности 2–3 минуты, перевернуть и прогреть еще 3–4 минуты.

Оладьи с кабачками

Компоненты

Мука – 2 стакана Дрожжи – 10 г Кабачок маленький – 1 штука Молоко – 1 стакан Яйца – 2 штуки Масло сливочное – 2 столовые ложки Сахар – 1 столовая ложка Соль – по вкусу

Способ приготовления

Приготовить тесто, как в предыдущем рецепте.

Кабачок почистить, разрезать вдоль и вынуть середину, подготовленный таким образом кабачок натереть на терке.

Когда тесто поднимется, в него добавить яйца, натертый кабачок, сахар и соль, все хорошо размешать и поставить в теплое место на 30 минут.

Блюдо для выпечки смазать растопленным маслом, выложить на него ложкой 4–5 порций теста, запекать при средней мощности 2–4 минуты, перевернуть и прогреть еще 2–4 минуты при той же мощности.

Блинчики

Компоненты

Мука – 2/3 стакана Масло сливочное – 500 г Сахар – 1/2 стакана Сливки – 1 стакан Яйца – 2 штуки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Яйца разбить и отделить желтки от белков. Смешать миксером желтки, размягченное масло и сахар, продолжая перемешивать добавлять осторожно маленькими порциями муку, затем сливки и соль. Перемешать до получения однородной массы.

Отдельно взбить яичные белки и добавить к тесту, все тщательно перемешать.

Прогреть предварительно печь в режиме "конвекции" до 200 градусов.

Тесто для блинчиков разлить поровну в 6 маленьких формочек для выпекания, поставить в печь на вращающуюся тарелку и выпекать 13–15 минут в режиме "конвекции" при 200 градусах. Подавать со сметаной или ягодным джемом.

Блинчики с творогом

Компоненты

Творог – 200 г Яйцо – 1 штука Молоко – 1 стакан Масло сливочное – 2 столовые ложки Мука – 4 столовые ложки Сахар – 1 столовая ложка Соль – 1/2 чайной ложки

Способ приготовления

Творог развести молоком, добавить сахар, соль и яйцо, все хорошо перемешать и постепенно добавлять муку, перемешивая до однородного состояния массы.

Блюдо для выпечки полить растопленным маслом и выложить на него ложкой 4–5 порций массы для блинчиков. Запечь при максимальной мощности 2–3 минуты, перевернуть и прогреть еще столько же.

Хачапури

Компоненты

Для теста

Мука – 3 стакана Вода – 1 стакан Яйца – 2 штуки Масло сливочное – 2 столовые ложки Сода питьевая – 1/2 чайной ложки Соль – по вкусу

Для начинки

Сыр соленый – 500 г Яйцо – 1 штука Масло сливочное – 2 столовые ложки

Способ приготовления

Разбить яйца и отделить белки от желтков.

Вымесить крутое тесто: для этого смешать питьевую соду с мукой, после чего муку выложить на кухонную доску горкой и сделать в ней углубление. Влить яичные белки в углубление и постепенно добавляя подсоленную воду осторожно смешивать муку с жидкостью, также постепенно добавляя муку к образующемуся тесту. Вымесить тесто до однородной массы.

Затем тесто разделить на 2 части и каждую часть раскатать на тонкие круглые лепешки.

Приготовить начинку: сыр натереть на крупной терке, добавить яичные желтки и 2 столовые ложки масла, все хорошо перемешать.

Одну лепешку положить в блюдо для выпекания, предварительно смазанное маслом, сверху смазать ее растопленным маслом, на лепешку положить начинку и разровнять, вторую лепешку тоже смазать растопленным маслом с одной стороны и этой же стороной лепешки накрыть начинку, края лепешек защипить, сверху лепешку смазать яйцом и прогревать при максимальной мощности 4–5 минут, затем перевернуть, предварительно проткнув лепешки в нескольких местах, и прогреть еще 4–5 минут при той же мощности.

Лепешка тыквенная

Компоненты

Мука – 3 стакана Масло сливочное – 100 г Тыква – 500 г Молоко – 1 стакан Соль – 1/2 чайной ложки

Способ приготовления

Тыкву почистить и натереть на мелкой терке.

Муку смешать с солью, масло мелко порубить ножом и смешать с мукой, полученную смесь выложить в посуду, в центре сделать углубление и положить туда тыкву, налить молоко и вымесить тесто. Из теста сформировать круглую лепешку и выложить ее в форму для выпекания, предварительно смазанную маслом, и проколоть в нескольких местах. Выпекать в режиме ” конвекция” 25–30 минут при температуре 200 градусов в предварительно прогретой печи.

Хрустящие булочки

Компоненты

Мука – 6 стаканов Дрожжи сухие – 7 г Вода – 2 стакана Сахар – 2 столовые ложки Масло растительное – 1 столовая ложка Тмин – 1 чайная ложка Соль – 2 чайные ложки

Способ приготовления

Воду слегка подогреть.

Смешать сухие дрожжи, сахар и соль с мукой, в середине сделать углубление и налить в него воду и растительное масло, осторожно все перемешать и из полученной массы вымесить тесто, накрыть полотенцем и поставить в теплое место; когда тесто поднимется, его еще раз перемешать и вымесить и снова поставить в теплое место, когда тесто поднимется во второй раз, его вымесить и разделить на 12 равных частей.

Каждую часть еще раз вымесить и сформировать булочки, накрыть и поставить в теплое место, чтобы булочки еще раз поднялись.

Подготовленные булочки выложить в лоток для выпекания, предварительно смазанный маслом и выпекать при 220 градусах в режиме ” конвекции” 25–30 минут. Печь необходимо предварительно прогреть.

Булочки медовые с абрикосами

Компоненты

Для теста

Мука – 1 1/2 стакана Дрожжи сухие – 7 г Молоко – 1/2 стакана Яйцо – 1 штука Масло растительное – 1 столовая ложка Сахар – 1 чайная ложка Соль – 1/2 чайной ложки

Для начинки

Масло сливочное – 1 столовая ложка Абрикосы спелые – 10 штук Цедра лимона – 1 столовая ложка Мед – 2 столовые ложки

Способ приготовления

Смешать дрожжи, соль и сахар с мукой, сложить в посуду.

Взбить яйцо с молоком, добавить растительное масло и еще раз хорошо размешать, в муке сделать углубление и влить туда полученную смесь, размешать и вымесить тесто на доске, посыпанной мукой. Тесто должно быть мягким и эластичным, его нужно накрыть полотенцем и поставить в теплое место, когда тесто поднимется, еще раз перемешать и вымесить и снова поставить в теплое место для поднятия.

У абрикосов удалить косточки, мелко нарезать и смешать их с лимонной цедрой и медом.

Поднявшееся тесто раскатать в прямоугольник размером, примерно, 30 на 20 см и смазать верхний слой растопленным маслом, на него положить медово-абрикосовую смесь, тесто скатать в рулет и разрезать на 8 равных частей, сложить в форму для выпекания, предварительно смазанную маслом.

Печь разогреть до 220 градусов в режиме "конвекции". Выпекать на нижнем ярусе 18–25 минут до золотисто – румяного цвета.

Пицца слоеная

Компоненты

Для теста

Мука – 1 1/2 стакана Вода – 1/2 стакана Сахар – 1 чайная ложка Соль – 1/2 чайной ложки Масло сливочное – 100 г

Для начинки

Помидоры – 2 штуки Сыр тертый – 4 столовые ложки Масло – 2 столовые ложки Паштет мясной – 4 столовые ложки Измельченная зелень – 2 столовые ложки

Способ приготовления

В холодной воде растворить сахар и соль. Масло порубить ножом на маленькие кусочки.

Муку насыпать на кухонную доску горкой, сделать в ней углубление, в это углубление влить воду с сахаром и солью и положить порубленное масло и аккуратно вымешивать тесто, постепенно захватывая муку, вымешивать до получения гладкой однородной массы.

Вымешенное тесто поставить в холодильник на несколько часов.

Затем вынуть из холодильника и раскатать, раскатанное тесто сложить и еще раз раскатать, и так проделать 34 раза. После чего тесто разрезать пополам и из каждой половины выкатать круглую лепешку толщиной 1–1,5 см. Полученную лепешку уложить в блюдо для выпекания и запечь при максимальной мощности 5–6 минут.

Готовую лепешку сверху полить растопленным маслом, положить на нее кусочки паштета и маленькие ломтики помидора, посыпать зеленью и тертым сыром и прогреть при максимальной мощности 30–60 секунд. Вынуть из печи и выдержать 10 минут на решетке или на салфетке, для того чтобы пицца подсохла снизу.

Так же приготовить и вторую пиццу.

Пицца дрожжевая

Компоненты

Для теста

Мука – 150 г Молоко – 1/2 стакана Масло сливочное – 1 столовая ложка Дрожжи сухие – 1 чайная ложка Сахар – 1 чайная ложка Соль – по вкусу

Для начинки

Ветчина консервированная – 100 г Масло оливковое – 3 столовые ложки Маслины консервированные – 8 штук Сыр тертый – 4 столовые ложки Помидоры небольшие – 2 штуки Измельченная зелень укропа – 1 столовая ложка

Способ приготовления

Дрожжи развести в теплом молоке, добавить сахар и выдержать 15–20 минут.

Муку смешать с солью и высыпать в посуду для замеса теста, влить дрожжевой раствор и добавить масло, перемешать и вымесить эластичное тесто. Накрыть салфеткой и поставить в теплое место на 30–40 минут. Поднявшееся тесто еще раз вымесить, разрезать на две равные части и поставить в теплое место для подъема. Поднявшееся тесто раскатать на две лепешки, сложить их в две круглые формы и выпекать поочередно при максимальной мощности 4–5 минут.

Ветчину нарезать небольшими кубиками, а помидоры опустить в кипяток, снять с них кожицу и нарезать тонкими ломтиками

Лепешки полить оливковым маслом, уложить на них кубики ветчины, ломтики помидоров, маслины, сверху посыпать зеленью и тертым сыром.

Выпекать поочередно каждую лепешку при максимальной мощности 7–9 минут.

Пирог гороховый

Компоненты

Горох – 1 1/2 стакана Яйца – 2 штуки Сахар – 1 столовая ложка Грецкие орехи измельченные – 2 столовые ложки Мука – 3 столовые ложки Сода питьевая – 1/2 чайной ложки Лимонный сок – 2 чайные ложки Сахарная пудра – 4 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Горох замочить в холодной воде на 1 сутки, затем воду слить, горох хорошо промыть и отварить, охладить и протереть через сито. Полученную массу смешать со взбитыми яйцами, посолить, затем добавить орехи и 2 столовые ложки муки, а также соду, погашенную в лимонном соке, все перемешать и выложить в форму для выпекания, предварительно посыпанную мукой. Выпекать 4–6 минут при средней мощности.

Вынуть из печи, выдержать 10–15 минут, посыпать сахарной пудрой.

Пирог с рыбой

Компоненты

Для теста

Мука – 400 г Вода – 1 стакан Масло сливочное – 2 столовые ложки Соль – 1 чайная ложка

Для начинки

Филе рыбы – 400 г Грудинка – 200 г Лук репчатый – 1 головка Яйцо – 1 штука Соль и перец – по вкусу

Способ приготовления

Замесить тесто: муку высыпать горкой на доску, сделать углубление, в которое налить подсоленную воду и постепенно вымесить однородное тесто. Выдержать его 15 минут, затем разрезать на две равные части и каждую часть раскатать на тонкие лепешки.

Приготовить начинку: мелко нарезать грудинку и рыбу. Лук почистить и тоже мелко нарезать, все смешать, посолить и поперчить.

В посуду для выпекания, смазанную предварительно маслом, положить одну лепешку, сверху положить на нее ровным слоем начинку и накрыть второй лепешкой, края защипить. Верхнюю лепешку смазать яйцом и проколоть в нескольких местах.

Запекать при средней мощности 8-12 минут, затем еще 4–6 минут при максимальной мощности. Вынуть из печи, смазать маслом и выдержать 10 минут.

Пирог с курицей

Компоненты

Для теста

Мука – 2 стакана Вода – 3/4 стакана Масло сливочное – 150 г Соль и сахар – по 1/2 чайной ложки

Для начинки

Куриное мясо – 250 г Яйцо крутое – 1 штука Рис отварной – 1/2 стакана Лук репчатый – 1 головка Сыр тертый – 3 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Масло порубить ножом на мелкие кусочки, в холодной воде растворить сахар и соль.

Муку высыпать на доску горкой и сделать в ней углубление, в углубление положить масло и налить воду и осторожно вымесить тесто до получения гладкой однородной массы. Тесто накрыть влажной салфеткой и положить в холодильник на 2–3 часа. Затем вынуть из холодильника и несколько раз раскатать, разрезать пополам и раскатать 2 лепешки.

Приготовить начинку: мясо курицы мелко нарезать, смешать с отварным рисом и измельченным крутым яйцом, добавить мелко нарезанный репчатый лук, посолить, полить растопленным маслом и все перемешать.

Подготовленную лепешку положить в блюдо для запекания, смазать ее маслом и сверху положить ровным слоем начинку, вторую лепешку смазать маслом и этой стороной положить ее на начинку, края защипить. Сверху лепешку смазать маслом и посыпать сыром. Выпекать при средней мощности 8-12 минут, затем при максимальной мощности 3–5 минут. Вынуть из печи и выдержать 10 минут, подстелив салфетку.

Пирог с грибами

Компоненты

Для теста

Мука – 2 стакана Масло сливочное – 200 г Сметана – 1 стакан Сода питьевая – 1 чайная ложка Соль – по вкусу

Для начинки

Лук репчатый – 1 головка Грибы сухие – 150 г Укроп и зеленый лук нарубленные – по 3 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Питьевую соду смешать с мукой.

Растопить масло и смешать со сметаной, в полученную смесь постепенно добавлять муку и интенсивно перемешивать до образования однородной массы, затем тесто вымесить и выдержать 1 час.

Приготовить начинку: грибы замочить в горячей воде на 2–3 часа, затем мелко нарезать. Лук репчатый почистить и нарезать полукольцами.

Смешать измельченные грибы с репчатым луком, сложить в посуду, посолить и добавить воду так, чтобы она покрыла грибы, прогреть при максимальной мощности 5–7 минут.

Подготовленное тесто раскатать так, чтобы оно вошло в посуду для выпекания, сделать в нем бортики, затем начинку положить на тесто, разровнять и посыпать зеленью.

Прогревать при средней мощности 5–7 минут, затем при максимальной мощности еще 2–3 минуты. Вынуть из печи и выдержать 10 минут.

Пирог творожный с лимоном

Компоненты

Для теста

Мука – 400 г Масло сливочное – 200 г Вода – 150 мл Сахар – 1 столовая ложка Соль – по вкусу

Для начинки

Творог – 300 г Масло сливочное – 70 г Яйца – 3 штуки Лимон – 1 штука Мука – 1 столовая ложка Сахар – 4 столовые ложки

Способ приготовления

Нарубить ножом сливочное масло и смешать с мукой, затем в воде растворить соль и сахар, постепенно добавляя воду к муке с маслом, вымесить тесто.

Выдержать в холодильнике 2–3 часа, после чего его необходимо несколько раз раскатать: раскатать и сложить в 3–4 слоя, затем повторить это действие в том же порядке и т. д.

Сформировать лепешку так, чтобы она вошла в посуду для запекания, сделать из теста бортики.

Приготовить начинку: смешать масло с сахаром, добавить яйца, творог, пропущенный через мясорубку, и измельченную цедру одного лимона, все тщательно перемешать.

Начинку выложить на тесто и разровнять, сверху смазать взбитым яйцом.

Прогревать при средней мощности 4–7 минут, а затем при максимальной мощности еще 4–6 минут. Вынуть из печи и выдержать 10–15 минут.

Пирог яблочный

Компоненты

Для теста

Мука – 300 г Масло сливочное – 200 г Сахар – 150 г Вода – 2 столовые ложки

Для начинки

Яблоки – 600 г Сахарная пудра – 2 столовые ложки Яйцо – 1 штука

Способ приготовления

Муку смешать с сахаром, добавить нарубленное масло, воду и вымесить тесто, выдержать его в холодильнике 1 час.

Тесто разделить на 2 равные части, одну часть раскатать и положить в посуду для выпечки, сделать из теста бортики, сверху положить мелко нарезанные яблоки и посыпать их сахарной пудрой, раскатать вторую часть теста, сформировать лепешку, положить ее на начинку, края лепешек защипить и проколоть в нескольких местах, верхний слой смазать взбитым яйцом, поставить в печь и прогреть при средней мощности 7-10 минут, затем при максимальной мощности 2–4 минуты. Вынуть из печи и выдержать 10 минут.

Пирог клубничный

Компоненты

Для теста

Мука – 3 стакана Масло сливочное – 200 г Сахар – 1 столовая ложка Вода – 1/2 стакана Соль – по вкусу

Для начинки

Клубника свежая – 2 стакана Сахар – 3/4 стакана

Способ приготовления

Масло мелко нарубить ножом, смешать с мукой.

Растворить в воде соль и сахар, постепенно добавляя воду в муку и перемешивая, вымесить тесто. Выдержать в холодильнике 2 часа.

Раскатать тесто 3–4 раза, каждый раз складывая его в несколько слоев.

Тесто разделить на 2 части, из каждой части теста сформировать лепешку.

Одну лепешку выложить в форму для запекания, предварительно смазанную маслом, сделать в лепешке бортики. Сверху положить свежую клубнику и посыпать сахаром, сверху на начинку положить вторую лепешку, края обеих слоев защипить.

Прогреть при средней мощности 8-12 минут. Вынуть из печи и выдержать 10 минут.

Пирог яблочно-черничный

Компоненты

Для теста

Мука – 2 1/2 стакана Сахар – 3 столовые ложки Масло сливочное – 180 г Вода – 2 столовые ложки Яйцо – 1 штука Соль – по вкусу

Для начинки

Яблоки – 400 г Черника – 400 г Сахарная пудра – 4 столовые ложки

Способ приготовления

Смешать муку с сахаром и солью, добавить мелко нарубленное масло и перемешать до образования крошистой смеси, добавить воду и вымесить тесто, которое затем выдержать в холодильнике 1 час. Вынуть тесто из холодильника и разделить на две неравные части: на 2/3 и на 1/3.

Раскатать большую часть теста. Сформировать лепешку и выложить ее в форму для выпекания, предварительно смазанную маслом, по краям лепешки сформировать бортики.

Подготовить начинку: мелко нарезать яблоки и смешать с черникой.

Полученную смесь выложить на лепешку и разровнять, сверху посыпать сахарной пудрой.

Раскатать оставшуюся часть теста и нарезать полоски, сложить их решеткой на начинку.

Полоски теста смазать взбитым яйцом.

Печь предварительно нагреть до 220 градусов. Форму поставить на нижний ярус и выпекать в режиме "конвекция" при 220 градусах 23–25 минут. Выдержать 1015 минут.

Пирог с помидорами

Компоненты

Мука – 2 стакана Масло сливочное – 150 г Сыр тертый – 1 стакан Яйца – 2 штуки Молоко – 2/3 стакана Сода питьевая – 1/2 чайной ложки Лимонный сок – 1 столовая ложка Помидоры – 5 штук Измельченная зелень петрушки – 1 столовая ложка Соль – 1 чайная ложка

Способ приготовления

Масло порубить ножом на мелкие кусочки и смешать с мукой, добавить соду, погашенную в лимонном соке и 1/2 чайной ложки соли, перемешать.

Яйца смешать с молоком, добавить тертый сыр, перемешать и вылить в муку с маслом.

Вымесить тесто до образования однородной мягкой массы. Половину теста выложить в форму для выпекания, предварительно смазанную маслом, выровнять поверхность. Помидоры нарезать тонкими дольками, выложить их ровным слоем на тесто, посыпать зеленью и накрыть второй половиной теста, края пирога защипить.

Прогреть при максимальной мощности 5–6 минут, затем пирог вынуть из печи и осторожно перевернуть в плоское блюдо, сверху накрыть салфеткой и еще раз прогреть при максимальной мощности 2 минуты. Вынуть из печи, накрыть полотенцем и поставить в теплое место.

Пирог морковный

Компоненты

Мука – 200 г Сахар – 200 г Морковь – 200 г Масло сливочное – 200 г Яйца – 3 штуки Лимон – 1 штука Сода питьевая – 1/2 чайной ложки Сахарная пудра – 2 столовые ложки

Способ приготовления

Морковь почистить и натереть на мелкой терке.

Масло размягчить, добавить сахар, перемешать миксером, добавить яйца, натертую лимонную цедру, перемешать, добавить муку, смешанную с содой и тертую морковь. Все взбить миксером.

Выложить тесто в форму для выпекания и прогревать при максимальной мощности 8-12 минут. Посыпать сахарной пудрой и выдержать 10 минут.

Пирог ореховый

Компоненты

Мука – 200 г Сахар – 200 г Яйца – 4 штуки Орехи грецкие – 70 г Вода – 4 столовые ложки Масло растительное – 1 столовая ложка Сахарная пудра – 3 столовые ложки Лимонный сок – 1 столовая ложка

Способ приготовления

Смешать сахар с мукой, добавить яйца и воду и взбить миксером пышное тесто.

В форму для выпекания, предварительно смазанную маслом, выложить 1/3 теста, посыпать измельченными грецкими орехами, затем выложить еще 1/3 теста и посыпать оставшимися орехами, сверху накрыть тестом и разровнять поверхность. Поставить в печь и прогревать при максимальной мощности 5–8 минут.

Приготовить смесь из сахарной пудры, лимонного сока и растительного масла, смазать ею горячий пирог и выдержать 10–15 минут.

Пирог медовый

Компоненты

Мука – 3 стакана Масло сливочное – 200 г Мед – 3/4 стакана Молоко – 3 стакана Миндаль – 2 чайные ложки Дрожжи– 1 1/2 чайные ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Дрожжи развести в теплом молоке и выдержать некоторое время, затем добавить соль, половину масла, 2 столовые ложки меда и муку, замесить тесто и поставить в теплое место, накрыв салфеткой.

Смешать оставшееся сливочное масло с медом, добавить растертый миндаль, 4 столовые ложки молока и прогреть 30 секунд.

Поднявшееся тесто раскатать, выложить в форму для выпекания, предварительно смазанную маслом, и оставить на некоторое время для того, чтобы тесто поднялось еще раз.

После того как тесто поднимется, разложить на его поверхности масляно – медовую смесь и прогревать при средней мощности 10–15 минут. Выдержать 15 минут.

Пирог яблочный открытый

Компоненты

Для теста

Мука – 1 стакан Масло сливочное – 100 г Вода – 5 столовых ложек Крахмал – 1/2 чайной ложки Соль – 1/2 чайной ложки

Для начинки

Яблоки кислые – 6 штук Сахар – 1/2 стакана Мука – 2 столовые ложки Корица– 1/2 чайной ложки Сахарная пудра – 3 столовые ложки

Способ приготовления

Сливочное масло мелко порубить ножом и смешать с мукой, в воде развести соль и крахмал, полученную жидкость добавить к смеси муки и масла и замесить тесто.

Тесто скатать в шар и из него сформировать лепешку, уложить в блюдо для выпекания и раскатать по форме блюда, затем сформировать бортики высотой 1–2 см, проткнуть в местах сгиба бортиков несколько раз ножом и выпекать при максимальной мощности 4–5 минут.

С яблок снять кожуру и удалить сердцевину, мелко нарезать и смешать с сахаром и мукой, добавить корицу и перемешать.

Эту смесь выложить на выпеченный корж, прогревать при максимальной мощности 5–7 минут. Вынуть из печи и выдержать 10–15 минут. Посыпать сахарной пудрой.

Пирог тминный

Компоненты

Мука – 250 г Масло сливочное – 150 г Сахар – 180 г Яйца – 2 штуки Лимон – 1 штука Молоко – 2/3 стакана Тмин – 3 чайные ложки Мускатный орех – 2 чайные ложки Сахарная пудра – 5 столовых ложек

Способ приготовления

Из лимона выжать сок, а цедру мелко нарезать.

Масло порубить и смешать с мукой, добавить сахар, лимонную цедру, тмин и тертый мускатный орех, все тщательно перемешать.

Яйца смешать с молоком, добавить к мучной смеси, перемешать и вымесить тесто.

Сложить в форму для выпекания, накрыть бумажным полотенцем и прогреть при максимальной мощности 78 минут, верхушка пирога должна покрыться маленькими ямочками. Выдержать 10 минут.

Затем пирог осторожно перевернуть и вынуть из формы, при этом его нижняя часть теперь будет верхней. Лимонный сок смешать с сахарной пудрой и промазать пирог.

Пирог кофейный

Компоненты

Мука – 250 г Масло сливочное – 150 г Сахар – 150 г Молоко – 1/2 стакана Яйца – 2 штуки Кофе растворимый – 1 столовая ложка Сахарная пудра – 3 столовые ложки

Способ приготовления

Смешать муку с растворимым кофе, добавить мелко порубленное масло, сахар, все перемешать.

Взбить яйца с молоком и вылить в мучную смесь, все тщательно перемешать и вымесить тесто.

Тесто сложить в форму для выпекания, накрыть бумажным полотенцем и прогреть при максимальной мощности 6–7 минут. Пирог должен подняться. Выдержать 10 минут и вынуть из формы. Посыпать сахарной пудрой.

Пирожки с миндалем

Компоненты

Мука – 3 стакана Масло сливочное – 200 г Сахар – 1 стакан Орехи миндальные измельченные – 1 стакан Мед – 4 столовые ложки

Способ приготовления

Муку смешать с сахаром. Масло мелко нарубить ножом и смешать с мукой. Вымесить тесто и положить в холодильник на 1–2 часа.

Смешать орехи с медом.

Вынуть тесто из холодильника и раскатать валиком, разрезать на несколько частей.

Каждую часть раскатать на тонкую лепешку, в середину каждой лепешки положить медово – миндальную смесь, лепешку свернуть и края защипить. Положить в посуду для выпекания и прогреть при максимальной мощности 5–6 минут.

Пирожки с капустой

Компоненты

Для теста

Мука – 2 стакана Масло сливочное – 100 г Вода – 4 столовые ложки Яйцо – 1 штука

Для начинки

Капуста белокочанная – 1/3 небольшого кочана Лук репчатый – 2 головки Масло растительное – 3 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Масло сливочное мелко порубить, смешать с мукой, к полученной смеси добавить воду, перемешать и вымесить тесто до эластичного состояния, положить его в холодильник на 1 час.

Лук почистить и мелко нарезать, сложить в посуду, добавить 1 столовую ложку растительного масла и прогреть при максимальной мощности 3–4 минуты.

Нашинковать соломкой капусту, положить ее к луку, добавить оставшееся масло и посолить, прогреть при максимальной мощности 5–7 минут, перемешав за это время 3 раза.

Тесто вынуть из холодильника и раскатать, затем собрать его и еще раз раскатать, так проделать 3–4 раза. Из теста выкатать валик, разрезать его на 12 равных частей, каждую часть раскатать в тонкую лепешку, на середину лепешки выложить тушеную капусту, лепешку свернуть, края защипить и смазать яйцом. Сложить в форму для выпекания, предварительно смазанную маслом, и выпекать при средней мощности 20–23 минуты.

Кекс фруктовый

Компоненты

Мука – 1 стакан Масло сливочное – 100 г Сахар – 1 стакан Яйца – 3 штуки Груша – 1 штука Яблоко – 1 штука Изюм – 4 столовые ложки Грецкие орехи измельченные – 2 столовые ложки Ром – 2 столовые ложки Сода питьевая – 1 чайная ложка Лимонный сок – 1 столовая ложка Корица– 1/2 чайной ложки Сахарная пудра – 2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Масло размягчить на водяной бане и смешать с сахаром, добавить яйца, хорошо перемешать, добавить муку и соду, погашенную в лимонном соке.

Фрукты мелко нарезать, предварительно удалив сердцевину, и добавить в тесто, затем в тесто положить изюм, орехи, корицу, влить ром, посолить по вкусу и все перемешать.

Подготовленное тесто положить в форму, предварительно смазанное маслом и посыпанное сухарями, выпекать при максимальной мощности 6–8 минут.

Выдержать 10 минут, сверху посыпать сахарной пудрой.

Кекс сырный

Компоненты

Мука – 1/2 стакана Масло сливочное – 100 г Яйца – 3 штуки Сметана – 3/4 стакана Сыр тертый – 1 стакан Сода пищевая – 1 чайная ложка Сок лимонный – 1 столовая ложка

Способ приготовления

Масло размягчить и смешать с яйцами, добавить сыр и сметану, все перемешать, добавить муку и соду, погашенную в лимонном соке, еще раз все тщательно перемешать и вымесить тесто.

В смазанную маслом форму выложить тесто, выпекать при максимальной мощности 4–6 минут.

Ромовая баба

Компоненты

Мука – 200 г Сахар – 200 г Яйца – 4 штуки Молоко сгущенное – 2 столовые ложки Масло сливочное – 1 столовая ложка Вино сухое красное – 1/2 стакана Сок вишневый – 1/2 стакана Ром – 1 столовая ложка

Способ приготовления

Яйца взбить с сахаром, постепенно добавляя муку продолжать взбивать до получения однородной массы, замесить тесто, выложить в форму, предварительно смазанную маслом, и прогреть при максимальной мощности 6–9 минут, вынуть из печи и положить на решетку, для того, чтобы выпечка просохла снизу.

Смешать вино и вишневый сок и пропитать полученной смесью ромовую бабу.

Выдержать 20–30 минут.

Сгущенное молоко смешать с ромом и полить сверху.

Кекс банановый

Компоненты

Мука – 1 стакан Сахар – 1 стакан Яйца – 2 штуки Масло сливочное – 4 столовые ложки Сода – 1/2 чайной ложки Лимонный сок – 1 столовая ложка Цедра апельсиновая – 3 столовые ложки Бананы – 3 штуки Молоко сгущенное – 2 столовые ложки

Способ приготовления

Масло мелко нарубить острым ножом и соединить с мукой, перемешать, добавить соду, погашенную в лимонном соке, апельсиновую цедру и измельченные бананы.

Яйца взбить с сахаром в миксере, полученную смесь добавить к муке, тщательно размешать и вымесить тесто.

Полученное тесто выложить в форму для выпекания, предварительно выстланную пергаментной бумагой, выпекать при средней мощности 13–15 минут, вынуть из печи и охладить. Полить сгущенным молоком.

Кекс абрикосовый

Компоненты

Мука – 1 стакан с горкой Вода – 1 стакан Масло сливочное – 60 г Сахар – 1/2 стакана Яйца – 2 штуки Абрикосы – 150 г Орехи грецкие измельченные – 2 столовые ложки

Способ приготовления

Из абрикосов вынуть косточки, сложить мякоть в посуду, залить водой так, чтобы вода ее слегка покрыла и прогреть при максимальной мощности 2–3 минуты, охладить, воду слить и сохранить.

Отваренные абрикосы выложить в посуду для выпекания.

Масло растопить, смешать с сахаром и взбить до образования пенистой массы, добавить предварительно взбитые яйца, муку, орехи и жидкость, полученную от варки абрикосов, все тщательно перемешать и вымесить тесто до образования однородной массы.

Полученное тесто выложить на слой абрикосов, посуду поставить в предварительно прогретую до 160 градусов печь и выпекать в режиме "конвекция" 25–28 минут. Выдержать 10–15 минут.

Печенье апельсиновое

Компоненты

Мука – 1 стакан Масло сливочное – 3 столовые ложки Сахар – 3 столовые ложки Апельсин – 1 штука

Способ приготовления

Из апельсина выжать сок, а цедру измельчить.

Масло сливочное размягчить, добавить сахар и апельсиновый сок с цедрой, перемешать, полученную смесь соединить с мукой и вымесить тесто, положить в холодильник на 30 минут. Затем тесто разделить на 2 равные части, каждую часть раскатать в рулет и нарезать кружочками. Кружочки выложить в форму для выпекания и прогреть при средней мощности 3–4 минуты.

Печенье со сгущенным молоком

Компоненты

Мука – 2 стакана Сахар – 1 стакан Масло сливочное – 200 г Яйцо – 1 штука Лимон – 1 штука Молоко сгущенное – 1/2 стакана Порошок какао – 1 столовая ложка

Способ приготовления

Сгущенное молоко смешать с порошком какао и прогреть 2–3 минуты при средней мощности.

Смешать муку с сахаром, масло сливочное порубить ножом, соединить со смесью муки и сахара, добавить яйцо и цедру лимона, постепенно перемешивая, вымесить тесто.

Полученное тесто положить на 1–2 часа в холодильник, затем тесто раскатать на тонкий пласт и стаканом с тонкими краями вырезать кружочки.

Посуду для выпекания застелить пергаментом, на пергамент положить кружочки в один слой и выпекать при средней мощности 3–4 минуты.

Вынуть из печи, немного охладить, кружочек промазать смесью сгущенного молока с какао и на него положить второй кружочек, таким образом сформировать сдвоенное печенье: два кружочка и между ними слой сгущенки. Выдержать 10–15 минут.

Печенье сырное

Компоненты

Мука – 1 стакан Масло сливочное – 150 г Сыр тертый – 100 г Яйцо – 1 штука Кукурузные хлопья – 1 стакан Молоко – 1 столовая ложка Соль – по вкусу

Способ приготовления

Смешать муку и измельченные кукурузные хлопья, добавить размягченное сливочное масло, тертый сыр и соль, все хорошо перемешать и добавить взбитое с молоком яйцо (оставить 1 столовую ложку этой смеси для дальнейшей смазки). Вымесить однородное эластичное тесто, взять 1 чайную ложку теста и скатать шарик и т. д., пока все тесто не превратиться в шарики. Шарики сплющить и выложить в форму для выпекания, предварительно смазанную маслом. Каждое печенье смазать смесью яиц и молока.

Выпекать в режиме "конвекция" при 180 градусах 1316 минут. Выдержать 10 минут.

Бисквит с корицей

Компоненты

Мука – 200 г Яйца – 4 штуки Сахар – 200 г Вода – 4 столовые ложки Корица – 1 чайная ложка Сахарная пудра – 2 столовые ложки

Способ приготовления

В миксере взбить яйца с сахаром, продолжая взбивать, добавить воду, корицу и маленькими порциями муку. Должно получиться пышное тесто.

В форму, смазанную маслом, выложить полученное тесто, разровнять и выпекать при максимальной мощности 6–7 минут. Выдержать 15 минут и посыпать сахарной пудрой.

Бисквит ореховый

Компоненты

Мука – 1/2 стакана Сахар – 1/2 стакана Яйца – 2 штуки Масло сливочное – 2 столовые ложки Орехи грецкие измельченные – 3 столовые ложки Вода – 3 столовые ложки Сода питьевая – 1/2 чайной ложки Сок лимонный – 1 столовая ложка

Способ приготовления

Яйца взбить с сахаром, осторожно добавить муку, воду, растопленное масло и перемешать до однородной массы, затем добавить соду, погашенную в лимонном соке, тщательно перемешать.

Подготовленное тесто вылить в форму для выпекания, предварительно смазанную сливочным маслом, и прогреть при максимальной мощности 4–5 минут. Вынуть из печи и посыпать грецкими орехами.

Бисквит с какао

Компоненты

Мука – 1/2 стакана Какао порошок – 1 столовая ложка Сахар – 1/2 стакана Масло сливочное – 100 г Яйца – 3 штуки Вода – 2 столовые ложки Для крема Сгущенное молоко – 200 г Масло сливочное – 100 г

Способ приготовления

Масло размягчить на водяной бане и смешать с сахаром, взбить миксером до получения однородной массы.

Порошок какао смешать с мукой, добавить воду и взбитые яйца, перемешать и добавить масляно-сахарную смесь, все тщательно перемешать и взбить миксером.

Полученное тесто сложить в форму для выпекания и прогреть при максимальной мощности 5 минут. Выдержать 10 минут. Вынуть из формы, охладить.

Приготовить крем: взбить миксером сливочное масло со сгущенным молоком.

Полученный крем выложить сверху на бисквит.

Пирожное лимонное

Компоненты

Для теста

Мука – 1 1/2 стакана Сахар – 1/2 стакана Масло сливочное – 3 столовые ложки Яйцо – 1 штука

Для начинки

Сливки – 150 г Сахар – 1 стакан Яйца – 2 штуки Лимон – 1 штука

Для обсыпки

Сахар – 1/2 стакана Кокосовая стружка – 1/2 стакана

Способ приготовления

Масло размягчить, добавить сахар и смешать до образования пены, к этой массе добавить взбитое яйцо и продолжая смешивать, добавить осторожно муку, тщательно перемешать до образования однородной массы. Полученное тесто выложить в форму для выпекания, предварительно смазанную маслом.

Печь прогреть в режиме конвекции до 180 градусов, тесто поместить в печь и прогревать 8-12 минут. Вынуть из печи и немного охладить.

Сливки смешать с сахаром и с желтками яиц, добавить сок и цедру лимона, перемешать и залить этой смесью выпеченное тесто.

Взбить белки 2-х яиц с сахаром и выложить смесь на начинку, разровнять, сверху посыпать кокосовой стружкой.

Пирожное с малиной

Компоненты

Мука – 400 г Масло сливочное – 200 г Сахар – 150 г Вода – 1/3 стакана Яйца – 3 штуки Варенье малиновое – 2/3 стакана

Способ приготовления

Муку смешать с сахаром. Масло мелко порубить, смешать с мукой и сахаром, добавить взбитые яичные белки и воду, вымесить однородное тесто. Из теста сделать шарики, затем их сплющить и сложить в форму для выпекания, прогревать при средней мощности 2,5–3,5 минуты. Вынуть из печи и смазать яичным желтком, вновь поставить в печь и прогреть еще 1–1,5 минуты при той же мощности. Выдержать 10–15 минут. На каждое пирожное положить из варенья ягоды малины.

Пирожное абрикосовое

Компоненты

Мука – 1/2 стакана Сахар – 1 стакан Яйца – 6 штук Вода – 3 столовые ложки Абрикосы свежие – 6 штук Джем абрикосовый – 5 столовых ложек

Способ приготовления

Яйца разбить и отделить желтки от белков. Желтки смешать с сахаром и взбить миксером.

Абрикосы разрезать пополам, удалить косточки и мелко нарезать.

В муку добавить воду, взбитые желтки с сахаром и измельченные абрикосы, все размешать до однородной массы.

Полученное тесто выложить в форму для выпекания, застеленную пергаментной бумагой.

Выпекать при максимальной мощности 7–8 минут. Выдержать 7 минут и охладить. Поверхность смазать абрикосовым джемом.

Яичные белки взбить миксером и смазать ими корж поверх джема, поставить в печь и прогреть еще 1 минуту для подсыхания белков.

Разрезать на порционные куски.

Торт кокосовый

Компоненты

Сахар – 250 г Яйца – 6 штук Апельсин – 1 штука Масло сливочное – 100 г Кокосовая стружка – 300 г Шоколад – 100 г Вода – 1/3 стакана Джем ягодный – 3 столовые ложки

Способ приготовления

Смешать сахар с 2-мя яйцами и 4-мя желтками, добавить апельсиновую цедру, кокосовую стружку, все перемешать.

Взбить оставшиеся 4 яичных белка до образования пены и соединить их с сахарной смесью, все перемешать до получения однородной массы.

Полученное тесто выложить в предварительно смазанную маслом форму и прогреть при мощности 400 Вт 14–17 минут. Выдержать, вынуть из печи и охладить, затем разрезать на 2 части, промазать джемом и соединить.

Шоколад и масло сложить в посуду и растопить на водяной бане, смешать до образования однородной массы, быстро выложить на торт, разровнять горячим ножом.

Торт шоколадный

Компоненты

Сахар – 150 г Мука – 150 г Масло сливочное – 150 г Яйца – 3 штуки Порошок какао – 2 столовые ложки Вода – 3 столовые ложки Варенье абрикосовое – 2/3 стакана Сахарная пудра – 3 столовые ложки

Способ приготовления

Размягчить масло на водяной бане, добавить сахар, перемешать, затем добавить яйца и воду, все тщательно перемешать, потом, продолжая перемешивать, осторожно добавить муку, смешанную с порошком какао, перемешать до получения однородной массы.

Тесто выложить в круглую форму, поставить в печь и выпекать при максимальной мощности 4–6 минут. Выдержать 10 минут. Перевернуть на блюдо и дать остыть.

Разрезать на два коржа, один корж смазать вареньем и накрыть вторым коржем.

Посыпать сахарной пудрой.

Торт ананасный

Компоненты

Мука – 400 г Сахар – 200 г Масло сливочное – 2 столовые ложки Яйцо – 1 штука Ананас консервированный – 150 г Сок ананасный – 150 г Разрыхлитель пекарский – 2 чайные ложки Соль – 1/2 чайной ложки

Способ приготовления

Смешать муку с сахаром, солью и разрыхлителем, постепенно добавить ананасный сок и яйцо, перемешать и взбить миксером.

Тесто выложить в форму для выпекания, предварительно смазанную маслом, выпекать при средней мощности 15–20 минут. Выдержать 15 минут. Украсить кусочками ананаса.

Торт апельсиновый творожный

Компоненты

Мука – 1 стакан Сахар – 1 стакан Яйца – 3 штуки Масло сливочное – 2 столовые ложки Сок апельсиновый – 1/2 стакана Сахар – 1/2 стакана Апельсины – 2 штуки Творог – 200 г Сливки – 1/2 стакана

Способ приготовления

Муку смешать с сахаром, взбить яйца, соединить со смесью муки и сахара, добавить размягченное масло, все тщательно перемешать и вымесить тесто.

Тесто положить в форму, предварительно смазанную маслом, выпекать при средней мощности 6–8 минут.

Размешать апельсиновый сок с сахаром и нагреть до полного растворения сахара, затем полученный сироп охладить, смешать его с творогом и поставить на полчаса в холодильник. Взбить сливки и добавить в творожный крем.

Испеченный торт разрезать на 2 части горизонтально. Нижнюю часть смазать творожным кремом и накрыть верхней частью, прижать, а сверху положить оставшийся творожный крем и украсить дольками апельсина, поставить в холодильник на 1 час.

Торт черничный

Компоненты

Мука – 1 стакан Сахар – 2 стакана Яйца – 6 штук Черника свежая – 4 стакана Сметана – 1 стакан Сливки – 1 стакан Масло сливочное – 1 столовая ложка Крахмал – 1 столовая ложка Порошок какао – 1 столовая ложка

Способ приготовления

Смешать муку с порошком какао и крахмалом, яйца взбить с 1-м стаканом сахара и добавить их к мучной смеси, перемешать и вымесить однородное тесто.

Тесто выложить в форму для выпекания, предварительно смазанную маслом, и выпекать при средней мощности 9-10 минут. Выдержать 10 минут, охладить и вынуть корж из формы и разрезать на 3 равных горизонтальных части.

Ягоды черники смешать с оставшимся сахаром, тщательно растолочь до образования пюре.

Взбить сливки со сметаной и смешать их с черничным пюре.

Полученным кремом смазать коржи, сложить их и поставить в холодильник на 1 час.

Раздел 15
Десерты

В микроволновой печи можно быстро приготовить множество всевозможных вкусных десертов. Время приготовления зависит от вида фруктов и ягод, их спелости и величины.

Приготавливая десерт из фруктов, необходимо прокалывать их кожуру, иначе она может лопнуть и испортить внешний вид продукта.

Размороженные фрукты и ягоды готовятся быстрее, чем свежие, а размораживать их лучше при среднем уровне мощности.

В микроволновой печи прекрасно готовятся воздушные кремы и муссы, хорошо пропекаются и не пригорают суфле и пудинги.

Пудинг творожный

Компоненты

Творог – 200 г Яйца – 2 штуки Мука – 2 столовые ложки Сахар – 2 столовые ложки Изюм без косточек – 1 стакан Сода – 1/2 чайной ложки Джем – 4 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Изюм залить горячей водой на 15–20 минут.

Смешать взбитые яйца с сахаром и мукой, добавить творог, все хорошо перемешать, затем посолить, добавить разбухший изюм и соду, перемешать. Полученную массу выложить в форму, предварительно смазанную маслом, и прогревать при максимальной мощности 4–6 минут. Выдержать 5-10 минут, подавать с фруктовым джемом.

Пудинг яблочный

Компоненты

Яблоки – 3–4 штуки Творог – 100 г Яйцо – 1 штука Мука – 1 столовая ложка Сахар – 1 столовая ложка Сода питьевая – 1/2 чайной ложки Сахарная пудра – 2 столовые ложки Масло сливочное – 1 чайная ложка Соль – по вкусу

Способ приготовления

Яйцо взбить с сахаром, добавить муку, творог, соду и соль, все тщательно перемешать до образования густой однородной массы.

Яблоки разрезать на 4 части и удалить сердцевину, нарезать небольшими тонкими дольками.

Форму для запекания смазать маслом, сложить туда подготовленные яблоки, сверху положить творожную массу, разровнять поверхность и прогреть при максимальной мощности 3–4 минуты. Выдержать 10–15 минут и посыпать сахарной пудрой.

Пудинг хлебный

Компоненты

Белый хлеб – 4 больших ломтика Масло сливочное – 4 столовые ложки Молоко – 600 г Сыр тертый «чеддер» – 1 1/2 стакана Яйца – 3 штуки Измельченная зелень петрушки – 3 столовые ложки Соль – 1 чайная ложка

Способ приготовления

Растопить масло.

С хлеба срезать корки, ломтики разрезать на 4 части и половину хлеба уложить в один слой в посуду для выпекания, каждую часть хлеба полить растопленным маслом и посыпать сверху половиной натертого сыра. Оставшийся хлеб выложить вторым слоем, каждый кусочек полить растопленным маслом.

Молоко прогреть при максимальной мощности 3 минуты, не накрывая. Взбить яйца и соединить их с молоком, посолить и полученную смесь осторожно вылить в посуду с хлебом, сверху посыпать оставшимся сыром, готовить в режиме разморозки в течение 30 минут. Выдержать 5 минут и подавать с зеленью.

Пудинг ароматный

Компоненты

Мука – 60 г Сахар – 180 г Молоко – 1/2 л Яйца – 2 штуки Масло сливочное – 1 столовая ложка Корица – 1 чайная ложка Мускатный орех – 1/2 чайной ложки Имбирь – 1/2 чайной ложки Соль – 1/2 чайной ложки

Способ приготовления

Молоко прогреть при максимальной мощности 2–3 минуты.

Смешать муку с сахаром и солью, постепенно при перемешивании добавить молоко и прогреть при максимальной мощности 3–4 минуты, периодически перемешивая, до загустения смеси.

Яйца взбить, добавить немного густой смеси, перемешать и соединить со всей массой, добавить специи, тщательно перемешать и прогреть при максимальной мощности 2–3 минуты до закипания массы.

В закипевшую массу добавить масло и взбить миксером, разложить по сервировочным чашечкам.

Пудинг шоколадный

Компоненты

Мука – 1 1/2 стакана Масло сливочное – 60 г Молоко – 3/4 стакана Вода – 2 стакана Порошок какао – 2/3 стакана Сахар-1/2 стакана Ваниль – 1 чайная ложка Сахарная пудра – 1/2 стакана

Способ приготовления

Смешать муку с сахаром, ванилью и порошком какао, размягчить сливочное масло на водяной бане и добавить его к мучной смеси, перемешать, осторожно добавить молоко и все хорошо размешать до образования однородной массы, сложить в посуду для запекания.

Сахарную пудру смешать с оставшимся порошком какао и посыпать им пудинговое тесто.

Воду вскипятить и залить подготовленную пудинговую массу, прогреть при средней мощности 12–14 минут, выдержать 5 минут и подавать с холодными сливками или мороженым.

Пудинг рисовый

Компоненты

Рис – 1 стакан Сливки – 1 1/2 стакана Масло сливочное – 2 столовые ложки Вода – 2 стакана Яйца – 3 штуки Сахарная пудра – 3 столовые ложки

Способ приготовления

Рис залить двумя стаканами горячей воды и прогреть при максимальной мощности 13–15 минут.

В сливки добавить масло и прогреть при максимальной мощности 5 минут, периодически перемешивая.

Яйца разбить и отделить желтки от белков.

Смешать вареный рис и яичные желтки, добавить сливки, все тщательно перемешать и сложить в посуду для выпекания.

Яичные белки взбить с сахаром и выложить их на пудинг.

Печь предварительно прогреть в режиме конвекции до 180 градусов. Посуду с пудинговой массой поставить на вращающийся поднос и выпекать 10–15 минут при 180 градусах.

Вынуть из печи и выдержать 15 минут. Посыпать сахарной пудрой.

Пудинг фруктовый

Компоненты

Консервированное фруктовое пюре – 200 г Яйцо – 1 штука Соль – по вкусу

Способ приготовления

Яйцо разбить и отделить желток от белка, пюре размешать с яичным желтком и выложить в форму для запекания, объемом не менее 600 мл.

Белок взбить с солью до образования пены и выложить на фруктовую смесь, перемешать.

Прогреть без крышки при максимальной мощности 1,5 минуты или несколько больше – до тех пор, пока пудинг не поднимется почти до краев формы. Выдержать 1 минуту. Подавать горячим.

Яблоки запеченные

Компоненты

Яблоки среднего размера – 2 штуки Сахар – 1 столовая ложка Масло сливочное – 1 столовая ложка

Способ приготовления

Яблоки разрезать пополам, удалить сердцевину, в образовавшееся углубление положить масло, посыпать сахаром, яблоки сложить в посуду для запекания, накрыть пергаментной бумагой и прогреть при средней мощности 4–5 минут. Выдержать 5 минут.

Груши запеченные

Компоненты

Груши среднего размера – 3 штуки Масло сливочное – 1 столовая ложка Сахар – 1 столовая ложка

Способ приготовления

Груши разрезать пополам и вынуть сердцевину, в образовавшееся углубление положить кусочки масла и насыпать сахар, сложить в посуду для запекания узким концом к середине и прогреть при максимальной мощности 4–5 минут. Выдержать 5 минут.

Сливы запеченные

Компоненты

Сливы – 400 г Сахар – 2 столовые ложки Масло сливочное – 2 столовые ложки

Способ приготовления

Сливы разрезать пополам и вынуть косточки, сложить в посуду для запекания, добавить сахар и масло, перемешать, прогревать при максимальной мощности

под крышкой 3–4 минуты, в середине процесса сливы нужно перемешать. Выдержать 5 минут.

Бананы запеченные

Компоненты

Бананы – 3 штуки Масло сливочное – 1 столовая ложка Коньяк – 2 столовые ложки Варенье – 2 столовые ложки

Способ приготовления

Бананы почистить и разрезать вдоль пополам, сложить в посуду для запекания срезом вниз, сбрызнуть растопленным маслом и коньяком, прогреть при максимальной мощности 2–2,5 минуты. Выдержать 5 минут и полить вареньем.

Бананы с медом

Компоненты

Бананы – 2 штуки Сметана – 2 столовые ложки Творог – 2 столовые ложки Мед – 2 столовые ложки Белки 2-х яиц

Способ приготовления

Бананы почистить и разрезать вдоль пополам, сложить в посуду для запекания срезом вниз.

Смешать творог, сметану, мед и яичные белки, взбить до кремообразного состояния, выложить полученный крем на бананы и запечь при максимальной мощности 3–4 минуты. Выдержать 5 минут.

Малиновый десерт

Компоненты

Малина – 2 стакана Сахар – 1/2 стакана Белки 2-х яиц

Способ приготовления

Малину сложить в посуду для запекания и прогреть 0,5–1 минуту при максимальной мощности, перемешать.

Взбить белки до образования пены, продолжая взбивать, постепенно добавить сахар, взбивать до полного растворения сахара.

Полученной массой залить малину и прогреть при максимальной мощности 2–4 минуты. Выдержать 5 минут.

Клубничный десерт

Компоненты

Клубника – 2 стакана Сахар – 1 стакан

Способ приготовления

Ягоды размять и смешать с сахаром, сложить в посуду для запекания и прогреть под крышкой при максимальной мощности 3–4 минуты, в середине процесса ягоды необходимо перемешать. Выдержать 5 минут.

Апельсиновый десерт

Компоненты

Апельсины – 2 штуки Мед – 2 столовые ложки Ром – 2 столовые ложки

Способ приготовления

Апельсины почистить, разделить на дольки и выложить на блюдо.

Смешать мед с ромом и прогреть 20 секунд при максимальной мощности, этой смесью полить апельсины.

Сливы с ромом

Компоненты

Сливы – 400 г Сахар – 1 стакан Ром – 1 стакан

Способ приготовления

Сливы разрезать пополам, удалить косточки, сложить в посуду для запекания срезом вниз, предварительно проколов кожицу.

Смешать сахар с ромом и залить этой смесью сливы, прогреть при средней мощности 3–4 минуты. Выдержать 5 минут.

Абрикосовый десерт

Компоненты

Абрикосы – 6 штук Сахар – 2 столовые ложки Вода – 2 столовые ложки

Способ приготовления

Абрикосы разрезать пополам и вынуть косточки, сложить в посуду для запекания разрезами вниз, добавить сахар и воду, посуду накрыть специальной крышкой с отверстиями и готовить в режиме размораживания 4–5 минут. Выдержать несколько минут.

Мусс вишневый

Компоненты

Вишня – 2 стакана Желатин – 2 чайные ложки Яйца – 2 штуки Вода кипяченая – 2 столовые ложки Сахар – 2 чайные ложки

Способ приготовления

Желатин залить водой и распустить. Прогреть 20 секунд при средней мощности, но не доводить до кипения.

Яйца разбить и отделить белки, затем белки соединить с сахаром и взбить.

Из вишен удалить косточки, затем размять и добавить взбитые белки, еще раз взбить вместе с вишнями, добавить охлажденный желатин и снова взбить. Выложить в порционные формочки и охладить.

Мусс клубничный

Компоненты

Клубника – 2 стакана Сливки – 1/2 стакана Желатин – 2 чайные ложки Сахар – 1 чайная ложка Вода кипяченая – 2 столовые ложки

Способ приготовления

Желатин залить водой и распустить, затем прогреть 20 секунд при средней мощности, но не доводить до кипения. Влить желатин в слегка подогретые сливки, добавить сахар и размятые ягоды, прогреть 20 секунд и взбивать миксером до загустения смеси.

Выложить в порционные формочки и охладить.

Мусс шоколадный

Компоненты

Шоколад – 50 г Желатин – 2 чайные ложки Яйцо – 1 штука Порошок какао – 1 столовая ложка Вода кипяченая – 2 стакана

Способ приготовления

Яйцо разбить и отделить белок и желток.

Желатин залить 1/4 стакана воды и распустить, затем прогреть при средней мощности 20 секунд, затем в желатин добавить порошок какао, измельченный шоколад и прогреть 1 минуту при средней мощности, влить оставшуюся воду, добавить яичный желток и взбить, потом охладить и добавить взбитый белок, перемешать и разлить в порционные формочки.

Крем лимонный

Компоненты

Яйца – 2 штуки Сахар – 1/2 стакана Желатин – 2 чайные ложки Вода – 3 столовые ложки Молоко – 1 стакан Сок 2-х лимонов

Способ приготовления

Яйца разбить и отделить желтки от белков.

Желатин залить холодной водой и распустить, затем прогреть при средней мощности 20 секунд. К молоку добавить желтки и хорошо взбить, затем добавить половину сахара и еще раз взбить. К желтково-молочной смеси добавить желатин и сок 2-х лимонов и хорошо перемешать.

Взбить яичные белки с оставшимся сахаром и соединить их с желтковой массой, перемешать и поставить в холодильник на 1,5 часа.

Крем яично-сливочный

Компоненты

Сливки – 1 стакан Сахар – 1/2 стакана Яйца – 4 штуки

Способ приготовления

Яйца разбить и отделить желтки, к желткам добавить сахар и взбить до беловатого цвета.

Сливки нагреть до кипения и соединить с желтками, прогреть при максимальной мощности 1 минуту. Вынуть из печи и мешать до загустения.

Суфле из персиков

Компоненты

Персики средних размеров – 2 штуки Масло сливочное – 2 столовые ложки Сливки – 1/4 стакана Яйцо – 1 штука Печенье – 4 штуки Сахарная пудра – 4 столовые ложки

Способ приготовления

Из персиков вынуть косточки и нарезать на кусочки, раскрошить печенье

Персики и печенье сложить слоями в посуду для выпекания, предварительно смазанную маслом, каждый слой персиков присыпать сахарной пудрой и полить растопленным маслом.

Прогреть под крышкой при максимальной мощности 4–6 минут, смешать яйцо со сливками и взбить миксером, полученной смесью залить персики, прогреть при максимальной мощности 1–3 минуты, не накрывая. Вынуть из печи и посыпать сахарной пудрой.

Раздел 16
Варенья и джемы

В микроволновой печи очень удобно готовить варенье и джемы. В связи с использованием большого количества сахара в их приготовлении необходимо применять жароустойчивую посуду. Кроме того, посуда должна иметь прямые стенки и ее объем должен быть в 2–3 раза больше объема исходных компонентов.

Мягкие ягоды, такие как малина, клубника, земляника при нагревании быстро дают сок и готовятся в собственном соку. Кожистые ягоды – смородина, крыжовник, черника – размягчаются при нагревании с небольшим количеством воды.

В связи с непродолжительным нагреванием в микроволновой печи ягоды и фрукты сохраняют свой природный вкус и аромат, нужно только следить за тем, чтобы их не передержать. Процесс приготовления лучше заканчивать раньше, а во время выдерживания ягоды и фрукты будут доходить до готовности еще некоторое время.

Малиновый джем

Компоненты

Малина – 1 кг Сахар – 1 кг Вода – 2 столовые ложки Сок лимонный – 1 столовая ложка

Способ приготовления

Малину сложить в жаропрочную посуду емкостью не менее 3-х литров, сбрызнуть водой и лимонным соком, закрыть крышкой и прогреть при максимальной мощности 7–8 минут, перемешав в процессе прогревания 2 раза.

Сахар высыпать в другую жаропрочную посуду и прогреть при максимальной мощности 7–9 минут.

Затем в горячую малину добавить горячий сахар, перемешать и периодически немного подогревать и перемешивать до тех пор, пока сахар полностью растворится, но при этом джем не должен кипеть до полного растворения сахара. Затем варить закипевший джем до загустения при максимальной мощности около 1820 минут, периодически перемешивая. Выдержать 5 минут, переложить в горячие стерильные банки и закатать.

Аналогично можно приготовить клубничный джем.

Джем из крыжовника

Компоненты

Крыжовник – 1 кг Сахар – 1 кг Вода – 150 мл

Способ приготовления

Сварить сахарный сироп в соотношении 1 к 1, т. е. к 150 мл воды добавить 150 г сахара и прогреть в жаропрочной посуде 7–8 минут при максимальной мощности.

Ягоды крыжовника положить в жаропрочную 3-литровую посуду и залить горячим сиропом, прогреть при максимальной мощности 8–9 минут, пока у ягод не полопается кожура, за время прогревания 2 раза перемешать.

Оставшийся сахар разогреть в отдельной жаропрочной посуде при максимальной мощности 6–8 минут, добавить его в крыжовник, размешать и периодически перемешивая, прогревать до полного растворения сахара и следить за тем, чтобы джем не закипел до полного растворения сахара. Затем кипящий джем варить 16–18 минут при максимальной мощности, периодически перемешивая, до загустения. Выдержать 5 минут, переложить в горячие стерильные банки и закатать.

Джем из черной смородины

Компоненты

Черная смородина – 1 кг Сахар – 1 1/3 кг Вода – 1 стакан

Способ приготовления

Ягоды черной смородины положить в 3-литровую жаропрочную посуду, залить водой и прогреть 8-10 минут при максимальной мощности, ягоды должны лопнуть и выделить сок. Вынуть из печи и горячую массу растолочь.

В отдельную жаропрочную посуду положить сахар и прогревать при максимальной мощности 8-10 минут, затем добавить его в ягоды, размешать, поставить в печь и прогревать при максимальной мощности 17–20 минут до загустения, периодически перемешивая, следить за тем, чтобы сахар полностью растворился до закипания ягодной массы. Выдержать 5 минут, переложить в горячие стерильные банки и закатать.

Аналогично можно приготовить джем и из красной смородины, только варить ягоды красной смородины с сахаром нужно несколько меньше – 14–16 минут.

Джем вишневый

Компоненты

Вишня – 1 кг Сахар – 750 г Вода – 2 столовые ложки

Способ приготовления

У вишен удалить косточки, сложить в 3-литровую жаропрочную посуду, сбрызнуть водой и варить при максимальной мощности 6–8 минут, перемешав несколько раз.

Сахар насыпать в отдельную жаропрочную посуду и прогреть при максимальной мощности 5–6 минут. Затем добавить его в горячие ягоды, перемешать, следить за тем, чтобы весь сахар растворился до закипания ягодной массы. Прогревать закипевшую ягодную массу 17–19 минут при максимальной мощности до загустения, периодически перемешивая. Выдержать 5 минут, переложить в горячие стерильные банки и закатать.

Джем абрикосовый

Компоненты

Абрикосы – 1 кг Сахар – 750 г Вода – 2 столовые ложки Сок лимонный – 1 столовая ложка

Способ приготовления

У абрикосов удалить косточки, сложить в 3-литровую жаропрочную посуду, сбрызнуть водой и лимонным соком и прогревать при максимальной мощности 6–7 минут, периодически перемешивая.

В отдельную жаропрочную посуду насыпать сахар, прогреть при максимальной мощности 6–7 минут и положить в горячие размягченные абрикосы, перемешать и прогревать, периодически перемешивая, при максимальной мощности 17–18 минут до загустения, следить за тем, чтобы сахар полностью растворился еще до закипания ягодной массы. Выдержать 5 минут, переложить в горячие стерильные банки и закатать.

Варенье земляничное

Компоненты

Земляника – 500 г Сахар – 500 г Вода – 1/4 стакана

Способ приготовления

Землянику сложить в кастрюлю и засыпать половиной сахара, поставить в холодильник на несколько часов (можно на ночь). Земляника даст сок, который затем слить в жаропрочную посуду, смешать этот сок с оставшимся сахаром, добавить воду, перемешать и прогревать при максимальной мощности 3–4 минуты, периодически перемешивая до полного растворения сахара.

В готовый сироп выложить ягоды, перемешать и прогревать при средней мощности 8-12 минут, периодически перемешивая, до загустения.

Готовое варенье выложить в стерильную посуду и закрыть.

Аналогично можно сварить клубничное и малиновое варенье.

Джем яблочный

Компоненты

Яблоки – 1 кг Сахар – 1 кг Вода – 4 столовые ложки

Способ приготовления

Яблоки разрезать на 4 части, удалить сердцевину и кожицу, нарезать небольшими дольками, сложить в жаропрочную посуду большого объема, добавить воду и сверху насыпать весь сахар. Прогревать, не перемешивая, при максимальной мощности 10–12 минут. Затем яблоки размять, перемешать до получения яблочного пюре и прогреть при максимальной мощности 9-10 минут. Выдержать 5 минут, переложить в горячие стерильные банки и закатать.

Раздел 17
Горячие бутерброды

В наш век всеобщей занятости самой распространенной пищей являются горячие бутерброды, которые можно легко и быстро приготовить в микроволновой печи. Такие бутерброды, очень мягкие и необыкновенно вкусные, могут быть прекрасным завтраком или ужином. Для их приготовления нужно брать обычные сорта плотного пшеничного или ржаного хлеба, а начинка может быть самой разнообразной. Основным компонентом горячих бутербродов является сыр, расплавляясь, он связывает основу бутерброда с начинкой и придает этому кушанью специфический вкус и остроту. Время приготовления будет зависеть от количества бутербродов и мощности вашей печи.

Один бутерброд с начинкой запекается примерно 20–30 секунд при мощности 800 Вт. Подавать их нужно сразу горячими, иначе они быстро черствеют и теряют свою изюминку.

Поскольку хлеб в микроволновой печи быстро отсыревает, посуду для приготовления бутербродов нужно застелить специальной фольгой или пергаментной бумагой, а на нее необходимо положить бумажную салфетку и на салфетку уже можно класть бутерброды.

Бутерброды с ветчиной и помидорами

Компоненты

Хлеб белый – 2 ломтика Масло сливочное – 2 чайные ложки Ветчина – 2 ломтика Помидор спелый – 1 штука Сыр тертый – 2 столовые ложки Укроп измельченный – 1 чайная ложка

Способ приготовления

Хлеб смазать сливочным маслом, на каждый ломтик хлеба положить по ломтику ветчины, сверху положить тонко нарезанные ломтики помидора, посыпать зеленью, а затем тертым сыром. Прогреть при максимальной мощности 30 секунд.

Бутерброды с сыром

Компоненты

Хлеб белый – 2 ломтика Масло сливочное – 2 чайные ложки Сыр тертый – 2 столовые ложки Укроп измельченный – 1 чайная ложка

Способ приготовления

Ломтики хлеба намазать маслом, посыпать укропом, сверху посыпать тертый сыр. Прогреть при максимальной мощности 30 секунд.

Бутерброды с сыром и помидором

Компоненты

Хлеб белый – 2 ломтика Масло сливочное – 2 чайные ложки Помидор спелый – 1 штука Сыр тертый – 2 столовые ложки Зелень петрушки – 1 чайная ложка Перец молотый красный – по вкусу

Способ приготовления

Помидор нарезать тонкими ломтиками, белый хлеб намазать маслом, на каждый ломтик хлеба положить ломтики помидора, посыпать перцем и зеленью. Сверху положить тертый сыр. Прогреть при максимальной мощности 20–30 секунд.

Бутерброды с сыром острые

Компоненты

Хлеб белый – 2 ломтика Масло сливочное – 2 чайные ложки Аджика – 2 чайные ложки Зелень сельдерея измельченная – 2 чайные ложки Сыр тертый – 2 столовые ложки

Способ приготовления

Ломтики хлеба смазать маслом и аджикой, посыпать зеленью, а сверху посыпать тертым сыром и прогреть при максимальной мощности 30 секунд.

Бутерброды со шпротами и зеленью

Компоненты

Хлеб белый – 2 ломтика Шпроты – 4 штуки Зелень петрушки измельченная – 2 чайные ложки Сыр тертый – 2 чайные ложки

Способ приготовления

Ломтики хлеба слегка полить шпротным маслом, на каждый ломтик хлеба уложить по 2 шпроты, посыпать зеленью петрушки и тертым сыром.

Прогреть 30–40 секунд при мощности 600 Вт.

Бутерброды с рыбой

Компоненты

Хлеб белый – 2 ломтика Рыба отварная без костей – 2 ломтика Майонез – 2 чайные ложки Масло сливочное – 2 чайные ложки Зелень петрушки измельченная – 2 чайные ложки Сыр тертый – 2 столовые ложки

Способ приготовления

Ломтики хлеба смазать маслом и уложить на них кусочки рыбы, смазать рыбу майонезом и посыпать зеленью, сверху посыпать тертым сыром и прогреть при максимальной мощности 30–40 секунд.

Бутерброды с сардинами и луком

Компоненты

Хлеб черный – 2 ломтика Лук репчатый – 1/2 головки Масло сливочное – 2 чайные ложки Сардины консервированные – 1/2 банки Сыр тертый – 2 столовые ложки Петрушка измельченная – 2 чайных ложки

Способ приготовления

Лук почистить и нарезать тонкими полуколечками, сардины нарезать небольшими кусочками. Ломтики хлеба смазать маслом, на хлеб положить кусочки сардин, затем полукольца лука, посыпать зеленью петрушки и тертым сыром. Прогревать при максимальной мощности 40–50 секунд.

Бутерброды с сайрой

Компоненты

Хлеб белый – 2 ломтика Сайра размятая – 2 столовые ложки Яйцо вареное крутое – 1 штука Майонез – 4 чайные ложки Сыр тертый – 2 столовые ложки

Способ приготовления

Смешать мелко нарезанное яйцо, сайру и майонез, полученную смесь выложить на ломтики хлеба и посыпать сыром. Прогревать при максимальной мощности 40–60 секунд.

Бутерброды с крабовым мясом

Компоненты

Белый хлеб – 2 ломтика Крабовое мясо мелко нарезанное – 2 столовые ложки Майонез – 2 чайные ложки Сыр тертый – 2 столовые ложки

Способ приготовления

Крабовое мясо смешать с майонезом, полученную смесь выложить на ломтики хлеба и посыпать тертым сыром. Прогреть 40–50 секунд при максимальной мощности.

Бутерброды с печенью трески

Компоненты

Хлеб черный – 2 ломтика Печень трески консервированная – 1/2 банки Измельченная зелень петрушки – 2 чайные ложки Сыр тертый – 2 столовые ложки

Способ приготовления

Ломтики хлеба слегка полить консервированным маслом, выложить на них кусочки печени, посыпать зеленью и тертым сыром. Прогреть при максимальной мощности 30–40 секунд.

Бутерброды с горбушей

Компоненты

Хлеб белый – 2 ломтика Масло сливочное – 2 чайные ложки Горбуша соленая – 2 ломтика Майонез – 2 чайные ложки Сыр тертый – 2 столовые ложки

Способ приготовления

Ломтики хлеба смазать маслом, положить на них ломтики горбуши, смазать майонезом и посыпать тертым сыром. Прогреть при максимальной мощности 3040 минут.

Бутерброды с килькой

Компоненты

Хлеб черный – 2 ломтика Масло сливочное – 2 чайные ложки Килька соленая – 4 штуки Лук репчатый – 1/2 головки Сыр тертый – 2 столовые ложки

Способ приготовления

Лук почистить и нарезать кольцами.

Ломтики хлеба смазать маслом и положить на них по 2 кильки, накрыть кольцами лука и сверху посыпать тертым сыром. Прогреть при максимальной мощности 40 секунд.

Бутерброды с шампиньонами

Компоненты

Черный хлеб – 2 ломтика Шампиньоны отварные измельченные – 2 столовые ложки Масло сливочное – 2 чайные ложки Майонез – 2 чайные ложки Сыр тертый – 2 столовые ложки

Способ приготовления

Ломтики хлеба намазать маслом, грибы смешать с майонезом, смесь выложить на ломтики хлеба и посыпать тертым сыром. Запекать при максимальной мощности 40–50 секунд.

Бутерброды с курицей

Компоненты

Хлеб белый – 2 ломтика Масло сливочное – 2 чайные ложки Кетчуп – 2 чайные ложки Мясо курицы вареное мелко нарезанное – 2 столовые ложки Сыр тертый – 2 столовые ложки

Способ приготовления

Ломтики хлеба смазать маслом, на каждый ломтик хлеба положить куриное мясо и полить кетчупом, сверху посыпать сыром. Запечь при максимальной мощности 50–60 секунд.

Бутерброды с паштетом

Компоненты

Хлеб черный – 2 ломтика Паштет (любой) – 2 столовые ложки Масло сливочное – 2 чайные ложки Зелень укропа измельченная – 2 чайные ложки Сыр тертый – 2 столовые ложки

Способ приготовления

Ломтики хлеба намазать маслом, на каждый ломтик хлеба положить паштет и по чайной ложке зелени, сверху посыпать тертым сыром. Запечь при мощности 600 Вт 50–60 секунд.

Бутерброды с грудинкой и соленым огурцом

Компоненты

Хлеб черный – 2 ломтика Грудинка копченая – 2 кусочка Огурец соленый небольшой – 1 штука Сыр тертый – 2 столовые ложки

Способ приготовления

Огурец нарезать тонкими кружочками, на ломтики хлеба положить кружочки огурца, затем кусочки грудинки и сверху посыпать тертым сыром. Прогревать при максимальной мощности около 1 минуты.

Бутерброды с мясом и соленым огурцом

Компоненты

Хлеб черный – 2 ломтика Мясо отварное – 2 ломтика Огурец соленый небольшой – 1 штука Майонез – 2 чайные ложки Сыр тертый – 2 столовые ложки Перец молотый черный – по вкусу

Способ приготовления

Огурец нарезать тонкими кружочками, на ломтики хлеба положить несколько кружочков огурца, затем ломтики мяса, сверху мясо смазать майонезом и поперчить, затем оставшиеся ломтики огурца, а сверху посыпать тертым сыром.

Прогревать при максимальной мощности около 1 минуты.

Бутерброды с яйцом и брынзой

Компоненты

Хлеб белый – 2 ломтика Яйцо вареное крутое – 1 штука Сметана – 3 чайные ложки Зелень укропа измельченная – 2 чайные ложки Брынза – 2 столовые ложки

Способ приготовления

Смешать мелко нарезанное яйцо с измельченной брынзой и сметаной, добавить зелень укропа, все перемешать, полученной смесью намазать ломтики хлеба и прогреть при максимальной мощности 30 секунд.

Бутерброды с яйцом и соленым огурцом

Компоненты

Хлеб черный – 2 ломтика Яйцо вареное крутое – 1 штука Огурец соленый небольшой – 1 штука Майонез – 2 чайные ложки Сыр тертый – 2 столовые ложки

Способ приготовления

Яйцо мелко нарубить, огурец нарезать тонкими кружочками. На ломтики хлеба положить кружочки огурца, затем измельченное яйцо, полить майонезом и сверху посыпать тертым сыром. Прогреть при максимальной мощности 30–40 секунд.

Бутерброды с брынзой и помидорами

Компоненты

Хлеб белый – 2 ломтика Помидор спелый – 1 штука Майонез – 2 чайные ложки Масло сливочное – 2 чайные ложки Зелень укропа измельченная – 2 чайные ложки Брынза тертая – 2 столовые ложки

Способ приготовления

Ломтики белого хлеба смазать маслом и положить на них тонко нарезанные ломтики помидора, майонез и зелень, сверху положить тертую брынзу и запечь при максимальной мощности 30 секунд.

Бутерброды с помидором и чесноком

Компоненты

Хлеб черный – 2 ломтика Масло сливочное – 2 чайные ложки Помидор спелый – 1 штука Чеснок – 2 зубчика Майонез – 2 чайные ложки Сыр тертый – 2 столовые ложки Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Чеснок почистить, растереть с солью и смешать с майонезом.

Ломтики хлеба смазать маслом, положить на них помидор, нарезанный тонкими ломтиками, сверху положить чесночно – майонезную смесь, поперчить, посыпать тертым сыром и прогреть при максимальной мощности 20 секунд.

Бутерброды с окороком и лимоном

Компоненты

Хлеб белый – 2 ломтика Окорок консервированный – 2 ломтика Лимон – 2 тонких кружочка Масло сливочное – 2 чайные ложки Измельченный зеленый лук – 2 чайные ложки Сыр тертый – 2 столовые ложки

Способ приготовления

Ломтики хлеба смазать маслом, положить на них ломтики окорока, сверху положить кружочки лимона и зелень. Посыпать тертым сыром. Прогревать при максимальной мощности 40 секунд.

Бутерброды с ветчиной

Компоненты

Хлеб черный – 2 ломтика Ветчина – 2 ломтика Горчица столовая – 1/2 чайной ложки Майонез – 2 чайные ложки Сыр тертый – 2 столовые ложки

Способ приготовления

На ломтики хлеба положить ломтики ветчины и сверху смазать ветчину смесью горчицы и майонеза, посыпать тертым сыром.

Прогревать при максимальной мощности 40–50 секунд.

Бутерброды с салом

Компоненты

Хлеб черный – 2 ломтика Сало соленое – 2 ломтика Лук репчатый – 1/2 головки Чеснок – 2 зубчика

Способ приготовления

Лук почистить и нарезать тонкими полукольцами, чеснок тоже почистить и раздавить.

На ломтики хлеба положить сало, смазанное чесноком, сверху положить полукольца лука, прогревать при максимальной мощности 30–40 секунд.

Бутерброды с брынзой острые

Компоненты

Лаваш – 2 куска Майонез – 2 чайные ложки Аджика – 2 чайные ложки Брынза – 2 столовые ложки

Способ приготовления

Лаваш смазать майонезом и аджикой, сверху положить растертую брынзу, лаваш с начинкой скатать в трубочки и прогреть при максимальной мощности около 40–60 секунд.

Бутерброды с творогом

Компоненты

Хлеб белый – 2 ломтика Творог – 4 чайные ложки Масло сливочное – 2 чайные ложки Сметана – 2 чайные ложки Сахар – 1 чайная ложка Сок лимонный– 1/2 чайной ложки

Способ приготовления

Творог смешать со сметаной, сахаром и лимонным соком. Ломтики хлеба смазать маслом и творожной смесью. Прогревать при максимальной мощности 30 секунд.

Бутерброды с овощами

Компоненты

Лаваш – 3 куска Помидор – 1 штука Перец сладкий – 1 штука Лук репчатый – 1/2 головки Зелень укропа измельченная – 2 чайные ложки Майонез – 1 столовая ложка Масло сливочное – 3 чайные ложки Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Перец и репчатый лук мелко нарезать, посолить и смешать с зеленью и майонезом.

Помидор нарезать тонкими ломтиками. На куски лаваша, предварительно смазанные маслом, выложить овощную смесь с майонезом, сверху положить ломтики помидоров, поперчить и запекать при максимальной мощности 30–50 секунд.

Бутерброды с тушеной свининой

Компоненты

Хлеб белый – 2 ломтика Масло сливочное – 2 чайные ложки Свинина тушеная – 2 ломтика Кетчуп острый – 2 чайные ложки Лук зеленый измельченный – 2 чайные ложки Сыр российский – 2 ломтика

Способ приготовления

Ломтики белого хлеба смазать маслом и положить на них ломтики свинины, затем свинину смазать кетчупом, посыпать зеленью, а сверху положить ломтики сыра. Запекать при максимальной мощности 40 секунд.

Бутерброды с морковью

Компоненты

Хлеб белый – 2 ломтика Масло сливочное – 2 чайные ложки Морковь небольшая отварная – 1 штука Сыр тертый – 2 столовые ложки

Способ приготовления

Морковь почистить и нарезать вдоль длинными кусочками. Ломтики хлеба смазать маслом, сверху положить морковь и посыпать тертым сыром. Прогреть при максимальной мощности 30 секунд.

Бутерброды с луком

Компоненты

Хлеб черный – 2 ломтика Лук репчатый – 1 головка Кетчуп – 2 чайные ложки Масло сливочное – 2 чайные ложки Сыр тертый – 2 столовые ложки

Способ приготовления

Ломтики хлеба смазать маслом, положить на хлеб нарезанный тонкими кольцами лук, смазать кетчупом и посыпать сыром.

Прогреть при максимальной мощности 30–40 секунд.

Бутерброды с мясным фаршем

Компоненты

Хлеб белый – 2 ломтика Фарш мясной сырой – 2 столовые ложки Горчица столовая – 1/3 чайной ложки Лук репчатый натертый – 1 столовая ложка Сыр тертый – 2 столовые ложки Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Мясной фарш смешать с горчицей и луком, посолить и поперчить, полученную смесь тонким слоем уложить на ломтики хлеба и посыпать тертым сыром. Прогревать при максимальной мощности 1,5–2 минуты.

Бутерброды с мясным фаршем острые

Компоненты

Хлеб черный – 2 ломтика Фарш мясной сырой – 2 столовые ложки Чеснок – 2 зубчика Майонез – 2 чайные ложки Огурец маринованный измельченный – 2 столовые ложки Перец черный молотый – по вкусу Сыр тертый – 2 столовые ложки

Способ приготовления

Смешать фарш с маринованным огурцом, майонезом и толченым чесноком, поперчить.

Полученную смесь уложить тонким слоем на ломтики хлеба и посыпать сыром.

Прогреть при максимальной мощности 1,5–2 минуты.

Булочки сладкие

Компоненты

Булочки сдобные круглые – 2 штуки Ягоды свежие – 2 столовые ложки Сахар – 2 чайные ложки Цедра апельсина – 2 чайные ложки

Способ приготовления

Срезать верхушки булочек и вынуть часть мякиша.

Смешать ягоды с сахаром, добавить цедру апельсина и мелкие кусочки мякиша, перемешать и этой массой начинить булочки, завернуть их в пергаментную бумагу, положить в печь и прогреть при максимальной мощности 1,5–2 минуты.

Бутерброды с грушами

Компоненты

Хлеб белый – 2 ломтика Масло сливочное – 2 чайные ложки Груша спелая – 1 штука Сахар – 1 чайная ложка Сыр – 2 ломтика

Способ приготовления

Ломтики хлеба смазать маслом, на хлеб уложить тонко нарезанные кусочки груши, посыпать сахаром, сверху положить ломтики сыра и прогреть при максимальной мощности 40 секунд.

Бутерброды с бананами

Компоненты

Хлеб белый – 2 ломтика Банан – 1 штука Масло сливочное – 2 чайные ложки Цедра лимона – 2 чайные ложки Тертый шоколад – 2 чайные ложки Сыр сливочный – 2 тонких ломтика

Способ приготовления

Хлеб смазать маслом, на ломтики хлеба положить нарезанный кружочками банан, поверх банана – лимонную цедру, посыпать тертым шоколадом, сверху накрыть ломтиками сыра. Прогреть при максимальной мощности 30–40 секунд.

Бутерброды с яблоком

Компоненты

Хлеб белый – 2 ломтика Яблоко небольшое – 1 штука Сметана – 2 чайные ложки Сыр голландский – 2 ломтика

Способ приготовления

Ломтики белого хлеба смазать сметаной и положить на них тонкие ломтики яблока, а сверху ломтики сыра. Запекать при максимальной мощности 30–40 секунд.

Гамбургер

Компоненты

Хлеб поджаренный – 2 ломтика Масло сливочное – 2 чайные ложки Бифштекс – 1 штука Чеснок – 1 зубчик Кетчуп – 1 столовая ложка Майонез – 2 чайные ложки Аджика – 1 чайная ложка Соль – по вкусу

Способ приготовления

Бифштекс положить в посуду для микроволновки и нагреть при максимальной мощности 3 минуты, перевернув в середине процесса.

Смешать кетчуп с майонезом и аджикой. Ломтики хлеба смазать маслом, а затем приготовленной смесью, на один ломтик хлеба положить бифштекс, смазать его растертым чесноком и накрыть вторым ломтиком хлеба, поместить в печь и прогреть при максимальной мощности 1 минуту.

Французская булка с начинкой

Компоненты

Французская булка «палочка» – 1 штука Масло сливочное – 2 столовые ложки Фарш говяжий – 500 г Лук репчатый – 1 головка Томатная паста – 1 столовая ложка Майонез – 1 столовая ложка Сметана – 1 столовая ложка Петрушка измельченная – 1 столовая ложка Сыр тертый – 1 стакан Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

У булки с обеих сторон отрезать горбушки, разрезать ее вдоль пополам и удалить из центра мякоть.

Очищенный и мелко нарезанный лук положить в посуду, добавить масло и прогреть при максимальной мощности 2–3 минуты, смешать его с фаршем и томатной пастой и прогреть еще 4–5 минут при максимальной мощности, периодически перемешивая.

К фаршу добавить измельченный мякиш хлеба, майонез и сметану, посолить и поперчить, перемешать, добавить зелень и тертый сыр, все тщательно перемешать и полученным фаршем плотно начинить половинки булки.

Печь предварительно прогреть в режиме конвекции до 180 градусов.

Каждую начиненную половинку булки завернуть в специальную фольгу, положить в печь и прогреть при 180 градусах 20–25 минут.

Нарезать на ломтики. Подавать можно как в горячем, так и в холодном виде.

Приготовление хрустящих сухариков

В микроволновой печи можно приготовить отличные сухарики как из черствого, так и из свежего хлеба. Хлеб быстро засушивается и становится хрустящим.

Способ приготовления

Хлеб нужно нарезать тонкими ломтиками или полосками, сложить в неглубокую посуду и прогревать без крышки при максимальной мощности 5–6 минут, периодически перемешивая до тех пор, пока ломтики хлеба не станут сухими и хрустящими.

Сушка трав

С помощью микроволновой печи можно очень быстро запастись высушенными травами на зиму.

Каждый вид трав должен засушиваться отдельно, чтобы сохранить свой индивидуальный аромат.

Способ засушивания

Собрать травы, грубые и толстые стебли отделить и убрать, предназначенные для сушки части трав нужно сложить в мерный стакан свободно, не приминая, до отметки 300 мл.

Затем зелень необходимо промыть холодной водой под краном, удобнее это сделать, если зелень сложить в дуршлаг, затем дать воде полностью стечь, зелень вынуть из дуршлага и обсушить полотенцем.

На вращающийся поднос положить двойную бумажную салфетку, на салфетку положить тонким слоем зелень и прогревать при максимальной мощности 5–7 минут, периодически перемешивая травы до тех пор, пока они не станут сухими и ломкими и изменят свой цвет.

Вынуть из печи, выдержать. Остывшие травы можно перетереть руками и сложить в проветриваемые контейнеры или матерчатые мешочки.

Раздел 18
Супы

В России традиционно употребляют горячие мясные и рыбные наваристые супы, особенно эта пища необходима в холодный осеннее-зимний период. Для лета хороши супы и борщи грибные и овощные вегетарианские как в горячем виде, так и холодные, с добавлением всевозможных трав. Супы мясные и рыбные содержат белковые экстрактивные вещества, повышающие отделение пищеварительных соков и улучшающие аппетит, поэтому их предпочтительнее кушать в обед, когда потребляется наибольший объем пищи.

Экстрактивных веществ больше в мясе взрослых животных, приготовленные из такого мяса бульоны будут более наваристы.

Для приготовления первых блюд в бульоны добавляют самые разнообразные овощи, крупы, специи и обогащают зелеными приправами, которые хороши не только своими вкусовыми качествами, но и обладают разнообразными комплексами соединений, стоящих на страже здоровья человека. Зеленые приправы применятся не только в свежем, но и в консервированном и засушенном виде. Правильно высушенные растения полностью сохраняют свои полезные свойства.

Наиболее распространенными и ценными приправами у нас являются петрушка, укроп и сельдерей.

Зелень петрушки и ее корень обладает очень ценным комплексом биологически активных веществ, способствующих укреплению кровеносных сосудов и улучшающих работу всей эндокринной системы человека.

В народной медицине эта травка широко применяется при воспалительных процессах и камнях в почках и мочевом пузыре.

Укроп оказывает благотворное влияние на весь организм, нормализует его физиологические процессы. Благодаря разнообразию эфирных соединений он очень полезен для желудочно-кишечного тракта.

Для современного человека, употребляющего много концентрированных продуктов и в связи с этим накопившего достаточное количество отложений кальция в различных местах своего организма, крайне необходим сельдерей также в виде зелени и корней, способствующий растворению и выводу из организма этих отложений.

В супах можно использовать все овощи в любых сочетаниях и количествах, если овощей в супе много, то можно приготовить

суп-пюре, а добавление круп повышает питательную и энергетическую ценность первых блюд.

В микроволновке для ускорения времени приготовления супов необходимо использовать крышки и соблюдать некоторые общие правила:

1. Пользоваться высокой посудой с достаточным запасом объема. Для молочных супов объем посуды должен быть в два раза больше объема супа.

2. Посуда для приготовления супов должна быть с крышкой, а крышка – с отверстием для выхода пара.

3. Если в супах используются бобовые, такие как горох и фасоль, то их нужно предварительно замочить в воде и лучше предварительно отварить (особенно горох).

Горох замачивают в холодной воде на 10–12 часов, а фасоль на 5–7 часов.

4. Учитывать, что некоторые овощи, как свекла и морковь, готовятся дольше, чем капуста и картофель, поэтому их нужно добавлять раньше, чем остальные.

5. Для более равномерного приготовления овощей их необходимо нарезать на одинаковые по размеру кусочки.

6. Сушеные грибы предварительно замачивают в горячей воде на 1–2 часа или в микроволновой печи 10–15 минут при минимальной мощности.

7. Морковь и коренья желательно предварительно обжаривать в масле для сохранения их вкуса и аромата, а также для придания золотистого оттенка бульону.

8. Лук необходимо нарезать как можно мельче, тогда он больше отдает блюду свой вкус и аромат.

Супы

Суп крупяной

Компоненты

Мясо говяжье – 400 г Вода – 2 литра Крупа гречневая – 1/3 стакана Картофель – 3 штуки Морковь – 1 штука Лук репчатый – 1 головка Лист лавровый – 2 штуки Масло топленое – 3 столовые ложки Зелень петрушки и сельдерея – по 1 столовой ложке Соль – по вкусу

Способ приготовления

Мясо разрезать на кусочки, сложить в глубокую кастрюлю и залить водой. При максимальной мощности варить в течение 8-12 минут, не забывая снимать пену.

Гречневую крупу хорошо промыть, картофель мелко нарезать, все это положить в мясной бульон и прогреть в течение 6–8 минут при максимальной мощности.

Мясо вынуть, мелко нарезать, положить в бульон и опять довести до кипения, после чего добавить соль и лавровый лист.

Мелко нарезанную морковь и масло положить в огнеупорную посуду, прогревать при средней мощности в течение 3–5 минут, затем туда же добавить мелко нарезанный лук и прогревать еще 3–5 минут при той же мощности.

Перед подачей на стол суп заправить тушеными овощами и измельченной зеленью.

Примечание: крупу гречневую можно заменить на любую другую – перловую, пшено и т. д.

Суп – харчо

Компоненты

Баранина – 400 г Вода – 2 литра Рис – 3 столовые ложки Масло сливочное – 3 столовые ложки Томатная паста – 3 столовые ложки Чернослив сушеный – 6 штук Лук репчатый – 2 головки Чеснок – 5 средних зубчиков Хмели – сунели – 2 чайные

ложки Зелень кинзы и петрушки – по 1 столовой ложке Перец красный и черный, соль – по вкусу

Способ приготовления

Мясо нарезать кусочками, залить водой на 1/4 кастрюли и варить 6–8 минут при максимальной мощности.

Рис промыть, чернослив обдать кипятком, все положить в бульон, добавить остальную воду и варить еще 5–7 минут при максимальной мощности.

Мелко нарезать лук и вместе с маслом поместить его в огнеупорную посуду, добавить томатную пасту и хмели – сунели, все перемешать и поставить в печь на 70 секунд при максимальной мощности.

Мелко нарезать зелень и чеснок и вместе с тушеным луком добавить в бульон, довести до кипения.

Суп гороховый с бараниной

Компоненты

Вода – 1 литр Ребрышки баранины – 400 г Горох – 4 столовые ложки Сало свиное – 50 г Картофель – 4 штуки Лук репчатый – 2 головки Перец сладкий – 2–3 штуки Паста томатная – 2 столовые ложки Зелень петрушки, укропа – по 1 столовой ложке Соль по вкусу

Способ приготовления

Предварительно замочить в воде горох (лучше на ночь).

Мясо нарезать на мелкие кусочки, залить водой, положить в глубокую посуду и варить 20–25 минут при средней мощности, не забывая снимать пену.

Картофель и лук нарезать, смешать со сладким перцем и вымоченным горохом, добавить растопленное свиное сало, все это положить в бульон и проварить 810 минут при средней мощности, затем добавить томатную пасту, соль и проварить еще 3–5 минут.

Перед подачей на стол посыпать зеленью петрушки и укропа.

Суп-солянка

Компоненты

Говядина – 500 г Вода – 2 литра Капуста – 1/2 небольшого кочана Соленый огурец – 2 штуки Лук репчатый – 3 головки Паста томатная – 3 столовые ложки Масло растительное – 1/2 стакана Сметана – 1/2 стакана Перец черный – 5 горошин Лист лавровый – 2 штуки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Мясо нарезать небольшими кусочками, залить водой, положить горошки перца и варить 17–20 минут при максимальной мощности.

Капусту и лук потушить в масле до полуготовности. Для ускорения приготовления это можно сделать на обычной плите. В тушеные овощи добавить томатную пасту и соль.

Нарезать соленые огурцы кружочками и положить в сваренный бульон, туда же положить тушеные овощи и лавровый лист. Варить еще 10 минут при максимальной мощности.

После приготовления вынуть из супа лавровый лист, перед подачей на стол заправить сметаной.

Суп с копченым свиным салом

Компоненты

Бульон мясной – 400 г Сало свиное копченое с прослойками мяса – 150 г

Помидоры – 3 штуки Лук репчатый – 2 головки Морковь – 1 штука Чеснок – 3 зубчика Лист лавровый – 2 штуки Зелень петрушки и укропа – по 1 столовой ложке Соль и перец черный молотый – по вкусу

Способ приготовления

Лук нарезать полукольцами, сало – мелкими кубиками. Лук с салом положить в глубокую кастрюлю и прогревать 1,5 минуты при максимальной мощности, затем туда же добавить нарезанную мелко морковь и измельченный чеснок и прогреть еще 3–4 минуты, после чего положить нарезанные помидоры, влить бульон, посолить, поперчить и варить еще 3 минуты.

Перед окончанием варки добавить в кастрюлю зелень и лавровый лист.

Суп с фасолью и грудинкой

Компоненты

Мясной бульон – 700 г Грудинка свиная – 150 г Фасоль – 1/2 стакана Морковь – 2 штуки Лук репчатый – 1 головка Лист лавровый – 2 штуки

Зелень петрушки и укропа – по 1 столовой ложке Соль и перец черный молотый – по вкусу

Способ приготовления

Фасоль промыть и предварительно замочить на 5–7 часов.

Морковь и лук измельчить и положить в глубокую кастрюлю, туда же положить размоченную фасоль и влить бульон, прогревать при максимальной мощности 4–6 минут.

Нарезанную кубиками грудинку, лавровый лист, перец и соль положить в суп и прогревать еще 4–6 минут при максимальной мощности.

Перед подачей на стол заправить зеленью.

Суп чечевичный с беконом

Компоненты

Мясной бульон – 1 литр Бекон – 250 г Чечевица – 3/4 стакана Морковь – 2 штуки Лук репчатый – 2 головки Зелень петрушки – 1 столовая ложка Лук зеленый – 1 столовая ложка Соль и перец черный молотый – по вкусу

Способ приготовления

Мелко нарезать бекон, положить в глубокую кастрюлю и прогревать при максимальной мощности 4–5 минут.

Чечевицу необходимо тщательно промыть. Лук и морковь мелко нарезать и вместе с чечевицей добавить в кастрюлю к бекону, влить туда мясной бульон и прогреть еще некоторое

время до мягкости чечевицы.

Посолить, поперчить, добавить зелень и прогреть еще 1 минуту при той же мощности.

Суп с фрикадельками

Компоненты

Овощной бульон – 1/2 литра Говяжий фарш – 250 г Лук репчатый – 1 головка Чеснок – 2 зубчика Рис – 2 столовые ложки Яйцо – 1 штука Зелень петрушки и укропа – по 1 столовой ложке Соль и перец черный молотый – по вкусу

Способ приготовления

Рис хорошо промыть, предварительно перебрав его. Лук и чеснок очистить и пропустить через мясорубку, затем смешать фарш с рисом, чесноком и луком, добавить туда сырое яйцо, поперчить и посолить по вкусу. Из полученной смеси сформировать небольшие фрикадельки.

В глубокую кастрюлю влить овощной бульон и при максимальной мощности довести до кипения, положить в кипящий бульон фрикадельки и варить 3 минуты при средней мощности.

Перед подачей на стол посыпать зеленью.

Суп крестьянский

Компоненты

Вода – 1 литр Сало копченое – 100 г Картофель – 2 штуки Лук репчатый – 2 головки Свежий зеленый горошек – 1 стакан Сметана – 1/4 стакана Зелень петрушки, укропа – по 1 столовой ложке Соль и перец черный молотый – по вкусу

Способ приготовления

Картофель и лук почистить и мелко нарезать.

Сало мелко нарезать, положить в глубокую кастрюлю, добавить нарезанный лук и прогревать 2–3 минуты при

максимальной мощности. Затем положить туда зеленый горошек, залить двумя стаканами горячей воды и прогреть при той же мощности 7-10 минут, после чего положить картофель, добавить оставшуюся воду, посолить и поперчить по вкусу и прогреть при максимальной мощности 4–5 минут.

Перед подачей на стол заправить сметаной и посыпать мелко нарезанной зеленью.

Суп кавказский

Компоненты

Вода – 2 литра Баранина – 400 г Морковь – 2 штуки Картофель – 4 штуки Лук репчатый – 2 головки Яйцо – 1 штука Лист лавровый – 1 штука Сок лимонный – 2 чайные ложки Зелень петрушки, кинзы – по 1 столовой ложке Перец красный жгучий – 1 стручок Соль – по вкусу

Способ приготовления

Мясо нарезать, положить в глубокую кастрюлю, залить водой, прогреть при максимальной мощности 6–8 минут.

Морковь, картофель, лук вымыть, почистить, мелко нарезать и добавить в бульон, туда же добавить стручок перца, мелко нарезанную зелень петрушки и посолить по вкусу.

Прогреть при максимальной мощности 2 минуты.

Взбить яйцо с лимонным соком, разбавить небольшим количеством бульона, полученную смесь добавить в суп и прогреть суп еще раз, не доводя до кипения.

Перед подачей на стол посыпать суп мелкоизмельченной кинзой.

Суп с зеленой фасолью

Компоненты

Вода – 1 литр Свиное сало с прослойками мяса – 200 г Фасоль зеленая стручковая – 400 г Картофель – 4 штуки Зелень петрушки, сельдерея – по 1 столовой ложке Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Картофель помыть, почистить и тонко нарезать, положить в глубокую кастрюлю, залить водой и прогревать при среднем уровне мощности 8-10 минут.

Мелко нарезать сало и стручки фасоли и добавить к прогретому картофелю, посолить и поперчить по вкусу, прогреть при средней мощности 18–20 минут, периодически помешивая.

Перед подачей на стол посыпать зеленью.

Суп с телятиной

Компоненты

Вода – 600 г Телятина – 400 г Картофель – 4 штуки Лук репчатый – 2 головки Перец сладкий – 3 штуки Зелень сельдерея и петрушки – по 1 столовой ложке Перец молотый красный и соль – по вкусу

Способ приготовления

Телятину мелко нарезать.

Картофель помыть, почистить и мелко нарезать, лук почистить и нарезать кольцами, затем картофель и лук сложить в глубокую кастрюлю, залить водой и прогревать при максимальной мощности 5–7 минут.

К овощам добавить мелко нарезанный перец и телятину, посолить и поперчить по вкусу, прогреть при максимальной мощности 8-12 минут.

Перед подачей на стол в тарелки положить измельченную зелень.

Суп из тыквы

Компоненты

Бульон куриный – 250 г Тыква очищенная – 500 г Лук репчатый – 1 головка Сливки – 1/2 стакана Зелень петрушки и укропа – по 1 столовой ложке Перец красный и соль – по вкусу

Способ приготовления

Тыкву измельчить и положить в глубокую кастрюлю, залить бульоном, прогреть при максимальной мощности 7–8 минут. Слегка охладить и перемешать миксером до однородной массы. Посолить, поперчить по вкусу, добавить сливки и довести до кипения.

Подавать с измельченной зеленью.

Суп рисовый с индейкой

Компоненты

Окорочок индейки – 400 г Вода – 2 литра Рис – 1/3 стакана Морковь – 2 штуки Картофель – 2 штуки Лук репчатый – 2 головки Масло топленое – 1 столовая ложка Лист лавровый – 2 штуки Зелень петрушки и сельдерея – по 1 столовой ложке Перец молотый красный и соль – по вкусу

Способ приготовления

С окорочка индейки снять мякоть и нарезать кусочками, мясо вместе с косточкой положить в глубокую кастрюлю и залить водой. Прогревать 8-10 минут при максимальной мощности, не забывая снимать пену.

Картофель и морковь помыть и почистить, тонко нарезать. Лук почистить и нарезать кольцами.

Морковь и лук сложить в отдельную посуду для микроволновки, добавить топленое масло и прогреть 1,5 минуты при средней мощности.

В бульон добавить картофель, тушеные овощи, перебранный и предварительно промытый рис и прогреть 5–7 минут при средней мощности. Лавровый лист добавить в бульон за 1 минуту до окончания варки.

Перед подачей на стол посыпать мелко нарезанной зеленью.

Суп куриный с вермишелью

Компоненты

Мясо курицы – 400 г Вода – 1 литр Морковь – 2 штуки Картофель – 2 штуки Лук репчатый – 2 головки Вермишель – 1/4 стакана Лист лавровый – 2 штуки Зелень петрушки и укропа – по 1 столовой ложке Перец молотый черный или красный и соль – по вкусу

Способ приготовления

Куриное мясо нарезать на кусочки, положить в глубокую кастрюлю и залить водой. Прогреть 15–20 минут при максимальной мощности.

Очищенные и мелко нарезанные овощи: картофель, морковь и лук положить в бульон и прогреть еще 4–6 минут, затем добавить вермишель, соль и перец по вкусу и прогреть при средней мощности еще 4–5 минут. Лавровый лист добавить перед окончанием варки.

Перед подачей на стол суп посыпать измельченной зеленью.

Примечание: вермишель в супе можно заменить любой крупой.

Суп куриный с овощами

Компоненты

Грудка куриная – 1 штука Вода – 1 литр Картофель – 5 штук Корень сельдерея и петрушки – по 2 штуки Морковь – 2 штуки Лук репчатый – 2 головки Масло топленое – 4 столовые ложки Сметана – 1/4 стакана Зелень петрушки и сельдерея – по 1 столовой ложке Соль по вкусу

Способ приготовления

Куриную грудку положить в глубокую кастрюлю, залить водой и прогревать при максимальной мощности 12–15 минут.

Морковь, лук и корешки трав помыть, почистить и нарезать. Сложить овощи в посуду для микроволновки, добавить масло и прогревать 5–7 минут при максимальной мощности, не забывая помешивать.

В бульон положить очищенный и мелко нарезанный картофель и прогреть 5–6 минут, затем добавить тушеные овощи, посолить по вкусу и прогреть 10–12 минут при максимальной

мощности.

Перед подачей на стол заправить сметаной и посыпать зеленью.

Суп прибалтийский

Компоненты

Вода – 1/2 литра Сыворотка молочная – 1/2 литра Свинина – 200 г Картофель – 4 штуки Морковь – 1 штука Лук репчатый – 1 головка Сало свиное топленое – 2 столовые ложки Зелень петрушки и сельдерея – по 1 столовой ложке Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Свинину мелко нарезать, положить в специальную огнеупорную посуду, добавить туда топленое сало и прогреть при максимальной мощности 2–3 минуты.

Морковь и картофель промыть, почистить, нарезать кубиками. Лук почистить, нарезать полукольцами и отварить с морковью и картофелем в небольшом количестве подсоленной воды, затем перемешать миксером.

В глубокую кастрюлю влить молочную сыворотку, оставшуюся воду, добавить туда прогретую свинину, овощное пюре, посолить и поперчить по вкусу и довести до кипения при максимальной мощности.

Посыпать мелко нарезанной зеленью и подавать к столу с гренками из черного ржаного хлеба.

Суп куриный с шампиньонами

Компоненты

Вода – 700 г Окорочок куриный – 1 штука Шампиньоны свежие – 5 штук Картофель – 1 штука Лук репчатый – 1 головка Желток яичный – 1 штука Масло сливочное топленое – 3 столовые ложки Мука пшеничная – 1 столовая ложка Сметана – 3 столовые ложки Зелень укропа – 2 столовые ложки Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Куриный окорочок положить в глубокую кастрюлю, залить водой и прогревать при максимальной мощности 13–16 минут. Остудить, вынуть мясо, отделить от костей и нарезать.

Хорошо промыть и мелко нарезать грибы, промыть и нарезать картофель, почистить и нарезать полукольцами лук, все овощи поместить в специальную керамическую посуду, добавить топленое масло и прогреть при максимальной мощности 3–4 минуты.

В муку добавить желток и сметану, все перемешать и вылить в кастрюлю с бульоном, туда же положить подготовленные овощи с грибами, добавить мелко нарезанный укроп, посолить и поперчить, прогреть при максимальной мощности 1–2 минуты.

Подавать на стол с гренками из белого батона.

Суп рыбный с вином

Компоненты

Филе трески – 250 г Лук репчатый – 1 головка Морковь – 1 штука Картофель – 1 штука Вино сухое белое – 1/2 стакана Вода – 1 1/2 стакана Масло сливочное – 1 столовая ложка Мука – 1 столовая ложка Измельченная зелень петрушки и сельдерея – по 1 столовой ложке Соль – по вкусу

Способ приготовления

Почистить лук и морковь, мелко нарезать и сложить в посуду, добавить масло и прогреть при максимальной мощности 2–3 минуты. Нарезать очищенный картофель кубиками и положить к овощам, добавить мелко нарезанную рыбу. Смешать вино с водой и вылить в овощи, прогреть при максимальной мощности 5–7 минут.

Муку развести в небольшом количестве полученного бульона и соединить с супом, хорошо перемещать, посолить. Прогреть еще 2 минуты под крышкой и выдержать 10 минут.

Подавать с зеленью.

Суп рыбный с грибами

Компоненты

Филе окуня – 200 г Куриный бульон – 1/2 стакана Грибы – 150 г Морковь – 1 штука Лук репчатый – 1 головка Масло растительное – 2 столовые ложки Сметана – 1/2 стакана Зелень петрушки и укропа – по 1 столовой ложке Соль – по вкусу

Способ приготовления

Морковь и лук почистить, порезать и тушить с маслом 2–3 минуты, затем залить бульоном и довести до кипения.

Рыбу нарезать небольшими кусочками, грибы почистить и нарезать небольшими кусочками, затем рыбу и грибы положить в бульон и варить 7–9 минут.

Сметану смешать с мелко нарезанной зеленью укропа и петрушки, добавить в суп и перемешать, довести до кипения.

Суп из судака

Компоненты

Судак – 200 г Вода – 750 г Картофель – 2 штуки Морковь – 1 штука Лук репчатый – 1 головка Зелень петрушки – 1 столовая ложка Соль и перец – по вкусу

Способ приготовления

Почистить овощи; картофель и морковь мелко нарезать соломкой, лук нарезать тонкими полукольцами, овощи сложить в посуду, налить 1/4 стакана горячей воды и прогреть при максимальной мощности 4–5 минут под крышкой.

Рыбу почистить, нарезать на небольшие куски и добавить к овощам, прогреть еще 2–3 минуты при той же мощности.

Затем добавить оставшуюся кипящую воду, посолить и поперчить и прогреть при средней мощности 6–8 минут.

Подавать суп с измельченной зеленью.

Уха осетровая

Компоненты

Осетр – 400 г Карасики – 400 г Вода – 1 1/5 л Лук репчатый – 1 головка Лист лавровый – 1 штука Перец горошек – 4 штуки Зелень петрушки измельченная – 3 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Карасиков почистить, удалить головы и выпотрошить, промыть, сложить в посуду для варки, залить водой, добавить измельченный лук, специи, посолить и прогревать при средней мощности 10 минут. Остудить и процедить.

Осетра промыть, разрезать на куски, опустить в рыбный бульон, довести до кипения, снять пену и варить при средней мощности 7–8 минут.

Подавать с зеленью.

Суп крабовый

Компоненты

Крабовое мясо – 200 г Лимонный сок – 1 чайная ложка Масло сливочное – 2 столовые ложки Мука – 1 столовая ложка Вода – 1 стакан Молоко – 1 1/2 стакана Сыр тертый – 2 столовые ложки Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

К растопленному маслу добавить муку, перемешать и прогреть при максимальной мощности 30 секунд, постепенно влить воду, размешать и добавить молоко, прогреть при максимальной мощности без крышки при постоянном перемешивании в течение 5 минут до получения однородной массы.

Крабовое мясо нарезать соломкой, сбрызнуть лимонным соком и положить в подготовленную массу, всыпать сыр, посолить и поперчить. Прогревать при максимальной мощности без крышки 2–3 минуты, периодически перемешивая.

Выдержать 10 минут.

Суп креветочный

Компоненты

Креветки отварные очищенные – 400 г Лук репчатый – 2 головки Чеснок – 2 зубчика Мука – 2 столовые ложки Куриный бульон – 700 г Лимонный сок – 1 столовая ложка Рис отварной – 1 1/2 стакана Масло сливочное – 2 столовые ложки Измельченная зелень сельдерея и петрушки – по 2 столовые ложки Кориандр – 1 чайная ложка Соль – по вкусу

Способ приготовления

Лук и чеснок почистить, измельчить и сложить в посуду, добавить масло и прогреть при максимальной мощности 2–3 минуты, затем добавить муку, все перемешать и прогреть еще, не накрывая, при максимальной мощности 3–5 минут, до образования золотистого цвета муки. Постепенно влить бульон, перемешать и выдержать.

Мелко нарезать креветки, смешать с лимонным соком и выдержать 15 минут, затем их положить в бульон, посолить, добавить специи, накрыть крышкой и довести до кипения.

Выдержать 10 минут.

Подавать с отварным рисом и зеленью.

Супы овощные

Суп луковый

Компоненты

Бульон говяжий – 1 литр Лук репчатый – 6 головок Масло топленое – 4 столовые ложки Мука пшеничная – 4 столовые ложки Белое вино – 1/4 стакана Зелень петрушки и сельдерея – по 1 столовой ложке Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Топленое масло положить в глубокую посуду и растопить при максимальной мощности в течение 40 сек.

Почистить и мелко нарезать лук, сложить в кастрюлю с растопленным масло и перемешать, прогреть при максимальной мощности 8-10 минут, добавить муку и прогреть еще раз при той же мощности 1 минуту.

Помешивая, добавить бульон и белое вино. Посолить и поперчить по вкусу и прогреть 8-10 минут при максимальной мощности.

Заправить мелко нарезанной зеленью петрушки и сельдерея.

Подавать на стол с предварительно приготовленными бутербродами с сыром.

Компоненты для бутербродов

Батон пшеничный – 6 ломтиков Масло сливочное – 3 столовые ложки Сыр тертый – 1/4 стакана Майонез – 3 чайные ложки

Способ приготовления

Тонко нарезанные ломтики хлеба смазать сливочным маслом и майонезом, сверху посыпать тертым сыром и прогреть в печи при максимальной мощности 40 секунд.

Суп чесночно-луковый

Компоненты

Бульон куриный – 1/2 л Лук репчатый – 2 головки Чеснок – 4 зубчика Мелко нарезанный корень сельдерея – 1 столовая ложка Перец красный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Лук и чеснок почистить и мелко нарезать, сложить в посуду и налить бульон, добавить сельдерей и прогревать под крышкой при максимальной мощности 8–9 минут. Добавить соль и перец по вкусу.

Суп луковый со шпинатом

Компоненты

Шпинат – 200 г Лук репчатый – 2 головки Куриный бульон – 400 г Сливки – 1/2 стакана Мука – 1 столовая ложка Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Лук и шпинат мелко нарезать, сложить в посуду, залить бульоном и прогревать при максимальной мощности под крышкой 5–7 минут.

Муку размешать со сливками, влить в суп и прогреть при той же мощности еще 2–3 минуты. Посолить и поперчить.

Суп из латука

Компоненты

Лук репчатый – 2 головки Салат-латук – 200 г Бульон куриный – 800 г Мука – 2 столовые ложки Масло сливочное – 2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Лук и салат – латук мелко нарезать, сложить в посуду, добавить растопленное масло и прогреть 3–4 минуты при максимальной мощности, затем размешать блендером.

Муку добавить в бульон и полученной смесью залить овощи, прогревать при максимальной мощности 13–15 минут без крышки, во время приготовления перемешать несколько раз.

Суп морковный с луком-пореем

Компоненты

Лук – порей – 1 штука Морковь – 4 штуки Картофель – 3 штуки Овощной бульон – 750 г Сметана – 1 стакан Соль – по вкусу

Способ приготовления

Лук – порей мелко нарезать, морковь и картофель почистить, нарезать кубиками и все овощи сложить в большую посуду, налить 1 стакан бульона, посуду накрыть специальной пленкой и прогреть при максимальной мощности 13–15 минут, затем готовые овощи размешать блендером, добавить остальной бульон и при максимальной мощности суп довести до кипения, добавить сметану.

Суп из шампиньонов

Компоненты

Шампиньоны – 200 г Лук репчатый – 1 головка Вода – 1 стакан Сливки – 1 стакан Масло сливочное – 2 столовые ложки Мука – 1 столовая ложка Соль – по вкусу

Способ приготовления

Грибы и лук мелко нарезать и сложить в посуду, влить горячую воду и прогреть под крышкой при максимальной мощности 7-10 минут, размешать блендером.

Муку размешать со сливками и влить в грибное пюре, добавить масло и соль и прогреть 6–8 минут при максимальной мощности.

Суп рисовый с яйцами

Компоненты

Рис – 2 столовые ложки Куриный бульон – 600 г Лимонный сок – 2 столовые ложки Яйца крутые – 3 штуки Зелень укропа – 2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

В посуду налить бульон и всыпать рис, посолить и прогреть при максимальной мощности 10–12 минут до мягкости риса, затем добавить лимонный сок и довести бульон до кипения. Выдержать 10 минут.

Перед подачей в тарелки положить зелень укропа и сваренные вкрутую яйца.

Щи с грибами

Компоненты

Капуста белокочанная – 300 г Лук репчатый – 1 головка Грибы белые сухие – 50 г Куриный бульон – 600 г Мука – 1 столовая ложка Масло сливочное – 1 столовая ложка Соль – по вкусу

Способ приготовления

Сушеные грибы измельчить, залить бульоном и выдержать 1–2 часа.

Лук почистить и мелко нарезать, сложить в посуду, добавить масло и прогреть при максимальной мощности 1–1,5 минуты, затем к луку добавить бульон с грибами.

Капусту нашинковать соломкой и тоже добавить в бульон, смешать с мукой и посолить.

Прогревать под крышкой при максимальной мощности 10–15 минут. Выдержать 10 минут.

Щи с кабачками

Компоненты

Кабачки – 150 г Капуста белокочанная – 300 г Картофель – 100 г Морковь – 150 г Лук репчатый – 1 головка Бульон куриный – 1 л Масло сливочное – 2 столовые ложки Измельченная зелень кинзы и укропа – по 2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Овощи почистить, мелко нарезать лук, картофель и кабачки, капусту нашинковать соломкой, морковь натереть на крупной терке.

В посуду сложить морковь и лук, добавить растопленное масло и прогревать при максимальной мощности 2–3 минуты, после чего залить бульоном и при максимальной мощности довести до кипения, добавить нашинкованную капусту, картофель и кабачки, посолить и прогреть при максимальной мощности под крышкой 6–7 минут. Выдержать 10 минут. Готовность супа определяется по готовности капусты.

Подавать с измельченной зеленью.

Щи зеленые

Компоненты

Морковь – 1 штука Картофель – 1 штука Молодая крапива – 200 г Щавель рубленый – 4 столовые ложки Бульон куриный – 700 г Масло сливочное – 1 столовая ложка Сметана – 1/2 стакана Измельченная зелень петрушки и укропа – по 2 столовые ложки Соль – по вкусу

Молодые листья щавеля богаты витаминами А, В, С, Д, микроэлементами и другими ценными веществами. В пищу лучше употреблять весенний щавель, он содержит меньше кислоты, чем летний. Но людям с заболеваниями желудочно – кишечного тракта и печени, а также с нарушением солевого обмена щавель употреблять нельзя!

Способ приготовления

Морковь почистить и натереть на мелкой терке, картофель почистить и нарезать соломкой.

В посуду положить морковь и добавить масло, прогреть при максимальной мощности 2–2,5 минуты. Добавить бульон и довести до кипения, в кипящий бульон положить картофель и прогреть при максимальной мощности 3–4 минуты.

От крапивы отделить грубые стебли и отбросить, молодую крапиву мелко нашинковать и вместе со щавелем положить в кипящий суп и прогреть еще 2–3 минуты при максимальной мощности под крышкой. Выдержать 7 минут.

Подавать со сметаной и зеленью.

Суп из помидоров

Компоненты

Помидоры спелые – 500 г Картофель – 2 штуки Морковь – 2 штуки Лук репчатый – 2 головки Бульон куриный – 1 л Масло топленое – 1 столовая ложка Измельченная зелень укропа и петрушки – по 2 столовые ложки Сметана – 1/2 стакана Соль – по вкусу

Способ приготовления

Почистить картофель и лук и мелко нарезать. Морковь почистить и натереть на крупной терке, помидоры пропустить через мясорубку.

В посуду сложить морковь и лук, добавить растопленное масло и прогреть при максимальной мощности 2–3 минуты, добавить бульон и при максимальной мощности довести до кипения.

Добавить картофель и прогреть еще 2–3 минуты под крышкой при той же мощности, затем добавить помидоры, посолить и перемешать и прогревать под крышкой при максимальной мощности 3–5 минут. Выдержать 10 минут.

Подавать с зеленью и сметаной.

Борщ

Компоненты

Свекла – 400 г Морковь – 1 штука Лук репчатый – 1 головка Капуста белокочанная – 150 г Мясной бульон – 750 г Сок лимонный

– 1 столовая ложка Вода – 5 столовых ложек Соль – по вкусу

Способ приготовления

Свеклу промыть и не очищая положить в посуду и залить водой, накрыть специальной пленкой и прогреть при максимальной мощности 15 минут.

Затем свеклу охладить и почистить, нарезать соломкой.

Лук и морковь мелко нарезать и положить в посуду, туда же положить и свеклу и залить овощи 1/2 стакана мясного бульона, прогреть под крышкой при максимальной мощности 9-10 минут, затем туда добавить мелко нарезанную капусту и лимонный сок, долить оставшийся бульон, посолить и прогреть под крышкой при максимальной мощности еще 10–11 минут, перемешав 4 раза. Выдержать 10 минут. Подавать со сметаной.

Суп с черемшой

Компоненты

Черемша – 3 стручка Картофель – 5 штук Масло сливочное – 3 столовые ложки Бульон куриный – 700 г Сливки – 1 стакан Зелень петрушки и сельдерея измельченная – по 1 столовой ложке Соль – по вкусу

Способ приготовления

В посуду положить масло и мелко нарезанную черемшу и прогреть при максимальной мощности 5–6 минут, периодически перемешивая, затем добавить очищенный и нарезанный кубиками картофель, зелень и залить все бульоном, прогревать под крышкой при максимальной мощности 15–25 минут. Размешать блендером, добавить сливки и посолить.

Подавать можно в горячем и холодном виде.

Суп из красной чечевицы

Компоненты

Красная чечевица – 1 стакан Лук репчатый – 1 головка Морковь

– 1 штука Картофель – 1 штука Масло топленое – 2 столовые ложки Бульон куриный – 1 л Соль – по вкусу

Способ приготовления

Овощи почистить и измельчить, сложить в посуду, добавить масло и прогреть при максимальной мощности без крышки 4–5 минут.

Затем к овощам добавить хорошо промытую чечевицу и залить бульоном, посолить, прогревать под крышкой при максимальной мощности 8-10 минут до разваривания чечевицы, затем измельчить блендером, накрыть крышкой и прогреть еще при максимальной мощности 6–7 минут. Выдержать 10 минут.

Суп из проросшей пшеницы

Компоненты

Проросшая пшеница – 1/2 стакана Бульон овощной – 1 л Лук репчатый – 1 головка Морковь – 2 штуки Картофель – 2 штуки Масло сливочное – 2 столовые ложки Зелень петрушки и укропа измельченная – по 2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Овощи почистить, лук мелко нарезать, морковь натереть на крупной терке, картофель нарезать кубиками.

В посуду положить масло, добавить лук и морковь и прогреть при максимальной мощности 2–3 минуты, затем положить картофель и проросшую пшеницу, залить горячим бульоном, посолить и прогреть при максимальной мощности 7–9 минут. Выдержать 5 минут.

Подавать со сметаной и зеленью.

Чтобы получить проросшие зерна, пшеницу необходимо перебрать, промыть, обсушить полотенцем, затем поместить в 2–3 слоя в широкую плоскую посуду и увлажнить (но не заливать водой), сверху накрыть влажной салфеткой. Через 1–2 дня появляются ростки, для употребления в пищу они не должны превышать 12 мм, в противном случае целебные свойства проростков ослабевают.

Этот прием позволяет за короткий промежуток времени

увеличить содержание витаминов в пшенице во много раз, особенно витамина Е, одновременно увеличивается и концентрация необходимых организму микроэлементов. Пророщенная пшеница очень полезна, она укрепляет иммунную систему и оказывает стимулирующее действие на физиологические функции организма.

Супы молочные

Суп молочный овощной

Компоненты

Картофель – 2 штуки Морковь – 1 штука Лук репчатый – 1 головка Масло сливочное – 2 столовые ложки Молоко – 1/2 л Соль – по вкусу

Способ приготовления

Морковь и лук почистить и мелко нарезать, сложить в посуду, добавить масло и прогревать при максимальной мощности 4–5 минут, добавить нарезанный кубиками картофель, посолить и залить молоком, посолить и прогревать под крышкой при максимальной мощности 4–5 минут.

Суп с морковью и тыквой

Компоненты

Морковь – 200 г Тыква – 200 г Молоко – 1/2 л Масло сливочное – 1 столовая ложка Вода – 2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Морковь и тыкву почистить, мелко нарезать, сложить в посуду и добавить масло и воду, прогревать под крышкой 10–12 минут, размешать блендером, добавить горячее молоко, посолить и прогреть при максимальной мощности под крышкой еще 4–5 минут.

Суп молочный с вермишелью

Компоненты

Вермишель – 100 г Вода – 1 стакан Молоко – 1 стакан Масло сливочное – 1 столовая ложка Соль – по вкусу

Способ приготовления

Вермишель залить кипящей водой, посолить и прогревать при средней мощности 3–4 минуты, периодически помешивая.

Затем добавить молоко и сливочное масло и прогревать без крышки при максимальной мощности до закипания. Вынуть из печи и накрыть крышкой, выдержать 7 минут.

Суп молочный гречневый

Компоненты

Гречневая крупа – 1/2 стакана Масло сливочное – 1 столовая ложка Вода – 1 стакан Молоко – 1 л Соль – по вкусу

Способ приготовления

Гречневую крупу залить стаканом кипятка и прогреть при средней мощности 6–7 минут, накрыть крышкой и выдержать 15 минут.

Затем залить гречку горячим молоком, посолить, добавить масло и довести до кипения.

Вынуть из печи, закрыть крышкой и выдержать 5 минут.

Суп молочный луковый

Компоненты

Лук-порей – 2 стебля Картофель – 3 штуки Молоко – 1/2 л Масло сливочное – 2 столовые ложки Вода – 2/3 стакана Мука – 1 столовая ложка Лук зеленый измельченный – 4 столовые ложки Сметана – 1/2 стакана Соль – по вкусу

Способ приготовления

У лука – порея срезать зеленые верхушки, а стебли нарезать

на небольшие кусочки и сложить в посуду.

Картофель почистить и нарезать кубиками, сложить к луку, добавить масло и воду. Прогреть при максимальной мощности 12 минут, перемешав три раза.

Отваренные овощи измельчить блендером и добавить к ним молоко, предварительно смешанное с мукой, посолить и прогреть при максимальной мощности 5–6 минут, периодически помешивая. Выдержать 15 минут.

Подавать с измельченным зеленым луком и сметаной.

СУПЫ ХОЛОДНЫЕ

Суп из простокваши со свеклой

Компоненты

Свекла – 300 г Вода – 2 столовые ложки Огурец свежий – 3 штуки Измельченная зелень укропа – 2 столовые ложки Лук зеленый измельченный – 3 столовые ложки Яйца крутые – 2 штуки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Большую свеклу разрезать на 4 части, положить в посуду, добавить воду и прогреть при максимальной мощности под крышкой 13–15 минут. Охладить и почистить, затем натереть на крупной терке.

Яйца и огурцы мелко нарезать, добавить измельченную зелень, перемешать. К полученной смеси добавить свеклу, посолить, перемешать и залить простоквашей.

Суп холодный сырный

Компоненты

Лук репчатый – 2 головки Сыр тертый – 1 1/2 стакана Бульон куриный – 800 г Масло сливочное – 2 столовые ложки Мука – 2 столовые ложки Чеснок – 2 зубчика Сметана – 1/2 стакана Измельченная зелень петрушки и сельдерея – по 2 столовые ложки Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Лук и чеснок почистить, измельчить, сложить в посуду, добавить масло и прогреть при максимальной мощности 2–3 минуты.

Муку смешать с бульоном и залить тушеные овощи, посуду накрыть крышкой и прогреть при максимальной мощности 10–12

минут, периодически перемешивая.

Вынуть из печи, посолить и поперчить, добавить сыр, размешать, посуду закрыть и оставить на ночь.

Подавать холодным со сметаной и зеленью.

Суп кефирно – огуречный

Компоненты

Огурец – 2 штуки Чеснок – 2 зубчика Масло сливочное – 2 столовые ложки Кефир – 1 л Измельченная зелень петрушки – 2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Чеснок и огурцы почистить, мелко нарезать, сложить в посуду, добавить масло и прогреть при максимальной мощности 3–4 минуты, не накрывая. Вынуть из печи и охладить.

Охлажденные овощи залить кефиром, посолить и перемешать.

Подавать с зеленью.

Раздел 19
Блюда из яиц

В желтках яиц, кроме известного «плохого» холестерина, содержатся в большом количестве и необходимые организму вещества, такие как лецитин и холин. Лецитин охраняет стенки сосудов от органических отложений, поддерживая их эластичность, а холин оберегает человека, по мере возможности, от злокачественных образований, кроме того, в желтках много витамина А, причем в яйцах, снесенных курами в мае-июне этого витамина в 5 раз больше, чем в яйцах, снесенных зимой. Однако ежедневное употребление яиц нежелательно из-за тяжелого холестерина, который является виновником ишемической болезни сердца. Американскими онкологами установлено, что употребление яичного белка в сочетании с белой пшеничной мукой тонкого помола образует в организме соединения, блокирующие связь клеток с мозгом, что может привести к появлению опухолей.

В микроволновой печи сварить яйцо в скорлупе невозможно!

Поскольку желток нагревается раньше всех составных частей яйца, образовавшийся пар разрывает скорлупу и разбрызгивает содержимое по всей камере печи. Чтобы этого избежать, надо: расколоть скорлупу и выпустить яйцо в стакан, наполненный наполовину водой, затем осторожно проткнуть желток в нескольких местах и поставить стакан в центр вращающегося подноса. Приготовление занимает от 30 секунд до 1 минуты в зависимости от величины яйца, а чтобы получить яйца всмятку – время приготовления составляет 15–25 секунд.

Яичница

Компоненты

Яйцо – 1 штука Масло сливочное – 1/2 чайной ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Посуду смазать маслом, яйцо разбить и вылить в посуду, желток проткнуть в нескольких местах и прогревать при максимальной мощности 25–40 секунд.

Готовую яичницу посыпать солью.

Подавать с зеленью.

Яичница с луком и салом

Компоненты

Яйца – 2 штуки Лук репчатый – 1 головка Сало измельченное – 2 столовые ложки Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Лук почистить, мелко нарезать, сложить в посуду, добавить сало и прогреть под крышкой при максимальной мощности 1,5–2 минуты.

Взбить яйца, вылить в сало с луком, прогревать при максимальной мощности 1–1,5 минуты. Готовую яичницу посолить и поперчить.

Яичница с помидорами

Компоненты

Яйца – 2 штуки Лук репчатый – 1 головка Помидоры – 2 штуки Масло сливочное – 1 чайная ложка Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Лук почистить и нарезать тонкими кольцами, помидоры нарезать кружочками, овощи сложить в посуду с маслом, прогреть при максимальной мощности 4–5 минут, периодически перемешивая. Овощи посолить и поперчить.

Яйца взбить, вылить в овощи и прогреть при максимальной мощности 1–2 минуты.

Яичница с овощами и чесноком

Компоненты

Яйца – 2 штуки Перец болгарский небольшой – 1 штука Помидор – 1 штука Чеснок – 1 зубчик Масло растительное – 2 чайные ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

У перца удалить середину и мелко нарезать, помидор нарезать тонкими ломтиками, чеснок почистить и раздавить.

В посуду налить масло и положить перец с чесноком, прогреть при максимальной мощности 4–5 минут, периодически перемешивая, потом добавить помидор, посолить и перемешать, яйца разбить, проколоть в нескольких местах желтки и осторожно вылить на овощи. Прогреть при средней мощности 3–4 минуты под крышкой.

Омлет с морковью

Компоненты

Яйца – 2 штуки Молоко – 2 столовые ложки Морковь – 1 штука Лук репчатый – 1 головка Масло растительное – 2 чайные ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Морковь и лук почистить, морковь натереть на крупной терке, лук мелко нарезать.

В посуду сложить овощи и налить масло, прогреть при максимальной мощности 2–3 минуты, перемешать.

Смешать яйца с молоком, посолить, перемешать и вылить в овощи, прогреть при максимальной мощности 1,5 минуты.

Омлет с ветчиной

Компоненты

Яйца – 2 штуки Молоко – 2 столовые ложки Ветчина измельченная – 2 столовые ложки Майонез – 1 чайная ложка Масло сливочное – 1 чайная ложка Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

В посуду сложить ветчину, смешать с майонезом и сметаной, прогреть при максимальной мощности 1 минуту.

Яйца смешать с молоком, посолить, поперчить и перемешать, яичную смесь вылить на ветчину и прогреть при максимальной мощности 1–2 минуты.

Яичница с цветной капустой

Компоненты

Яйца – 2 штуки Капуста цветная – 4 небольших соцветия Сметана – 2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Капусту измельчить и выложить в посуду, добавить сметану и прогреть при максимальной мощности 2–3 минуты до мягкости, посолить и поперчить, перемешать.

Разбить яйца, вылить их на капусту и осторожно проколоть желтки в нескольких местах, прогреть при максимальной мощности 1–1,5 минуты.

Омлет с зеленым горошком и кукурузой

Компоненты

Яйца – 2 штуки Сметана – 2 столовые ложки Зеленый горошек консервированный – 1/2 стакана Кукуруза консервированная – 1/2 стакана Масло сливочное – 1 чайная ложка Соль – по вкусу

Способ приготовления

Форму смазать маслом и выложить в нее горошек и кукурузу, перемешать.

Яйца размешать со сметаной, вылить на смесь овощей и прогреть при максимальной мощности 1–2 минуты.